노인소외 극복을 위한 소통의 기술

COMMUNICATION SKILLS FOR SENIOR TO OVERCOME ALIENATION

By

Jin Hyung Kim

A DEMONSTRATION PROJECT

Submitted to

New York Theological Seminary

In partial fulfillment of the requirements

for the degree of

DOCTOR OF MINISTRY

New York

2024

ABSTRACT

COMMUNICATION SKILLS FOR SENIORS TO OVERCOME ALIENATION

By

Kim, Jin Hyung

First-generation immigrants left their homeland, South Korea, to travel to the United States with the hopes of escaping poverty. They chased after this dream by working tirelessly day and night. While some achieved this dream, many others continue to struggle financially and live in insolation, unable to live harmoniously with others in their family, society, and church.

The purpose of this paper is to look at the causes of loneliness and isolation that Korean seniors face on a daily basis. This paper also examines the various ways they overcame this alienation through bibliotherapy activities. Surveys were conducted across 39 senior Korean immigrants living in New York to understand the impact bibliotherapy activities have on the elderly community.

Initial survey responses indicated that many seniors experienced and continue to experience alienation in the United States. However, survey results show that participants were able to improve their social skills and regain confidence to engage in social gatherings through bibliotherapy activities, including by reading books, singing songs, and writing paraodies of famous poems. We hope that the results of this project will encourage lonely and alienated Korean seniors to engage in bibliotherapy activities and spend their remaining lives happily.

Table of Contents

I. 서 론 1
1. 교회의 지역적 배경 1
1) 교회의 역사 배경 1
2) 목회적 과제 중심배경 2
2. 연구 목적과 방법 3
1) 목적 3
2) 목표 5
II. 돌봄과 존중을 통한 회복 10
1. 관계에서의 불안과 염려 10
1) 구약에서의 노인 12
2) 신약에서의 노인 13
2. 감정적인 분노 16
3. 배려와 이해를 통한 치유 22
III. 구원으로부터의 변화 32
1. 죄로 인한 타락 32
1) 불신앙으로서의 소외 34
2) 교만으로서의 소외 35
3) 욕망으로서의 소외 36
2. 화해와 용서를 통한 사랑 40
3. 구원의 기쁨 47
1) 해방신학적 관점 49
2) 실존신학적 관점 50
3) 세속신학적 관점 50
4) 현대 카톨릭 신학적 관점 50
5) 복음주의적 관점 51
IV. 사회적 고립 55
1. 홀로된 외로움 55
2. 고독으로 인한 분리 60
1) 기술진보와 인간고립 64
2) 대중문화와 인간고립 64
3. 관계를 통한 좋은 결속 66
V. 인간실존에 대한 상실 74
1. 존재로부터 소외 74

2. 압박감으로 인한 스트레스 ... 82
1) 결핍 ... 84
2) 욕구좌절 ... 85
3) 심리적 갈등 ... 86
4) 압박감 ... 86
3. 함께하는 공감과 긍정 ... 89
VI. 독서치료 ... 96
1. 독서치료의 정의 ... 96
2. 독서치료의 역사적 배경 ... 98
3. 독서치료의 이점과 방법 ... 100
1) 독서치료의 이점 ... 100
4. 독서치료 원리와 과정 ... 103
5. 독서치료의 자료 ... 104
6. 독서치료의 효과 ... 105
7. 자아실현을 위한 독서치료 ... 106
1) 자아실현의 개념 ... 106
2) 자아실현의 특징 ... 106
8. 노인 독서치료 ... 107
1) 노인 독서치료의 이해과 이점 ... 107
2) 노인독서치료의 의의 및 원리 ... 110
3) 노인에게 미치는 독서의 영향 ... 110
4) 노인독서활동의 치료적 요인 ... 113
VII. 노인독서학교 실행 ... 117
1. 사이트 팀 ... 117
2. 문화사역의 중요성 ... 118
3. 문화사역 계획 ... 119
1) 독서치료 개발 ... 119
2) 사진심리치료 개발 ... 119
3) 비디오 능력개발 ... 120
4. 자신감 회복의 실천 ... 120
5. 소외극복을 위한 실천과정 ... 121
1) 목적 ... 121
2) 대상 범위 ... 122
3) 계획 ... 122
5. 교회시스템 변화 ... 128
1) 교육 ... 129
2) 상담 ... 130
3) 여가활동 ... 131

4) 노인복지 131
5) 봉사활동 132

VIII. 과제 실행 평가 133

1. 소외 극복을통한 자신감 회복의 결과 133

2. 교회시스템 변화에 대한 결과 133
1) 교육 133
2) 상담 134
3) 노인복지 134
4) 여가활동 134

3. 설문조사 연구분석 134
1) 설문조사 대상 및 자료수집 방법 135
2) 연구 도구 135
3) 연구 결과 135

IX. 목회 유능성 개발 189

1. 목회 능력 개발의 중요성 189

2. 구체적 계획 191
1) 노인 치유 목회자 191
2) 설교자 192
3) 노인 상담자 193

3. 목회 능력 개발 결과 194
1) 노인 치유 목회자 194
2) 설교자 195
3) 노인 상담자 195

4. 평가 196
1) 교육자 평가 196
2) 노인들의 성장과 평가 196
3) 교회적 평가 196

X. 결론 198

APPENDICES 202

Apppendix A. 설문지 203

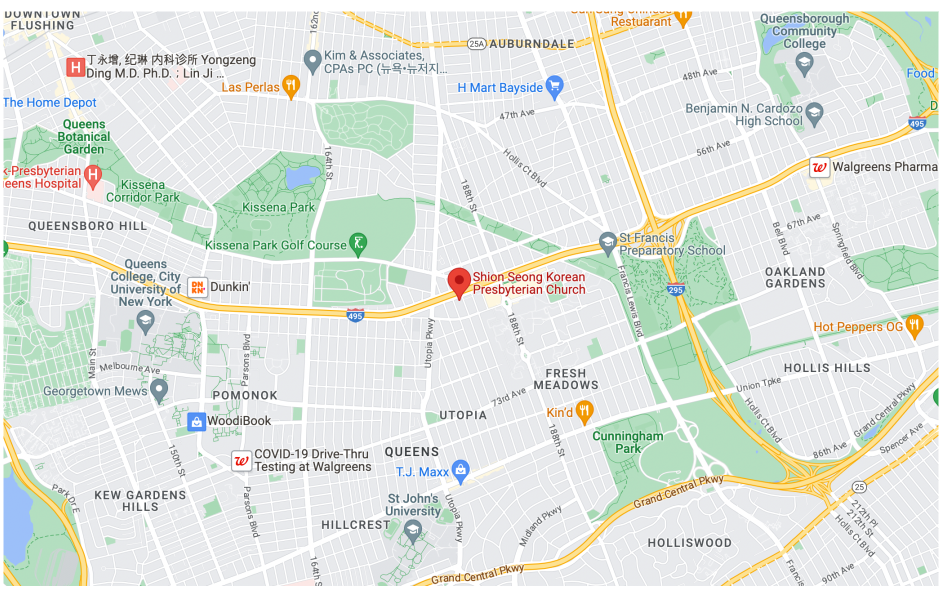
Appendix B. 노년기 통합감 증진을 위한 독서치료 프로그램 205

BIBLIOGRAPHY 213

I. 서 론

1. 교회의 지역적 배경

해외한인장로회(KPCA)소속인 뉴욕시온성교회(NewYork Shionseong Church)는 1982 년 초 뉴욕 퀸스 엘머스트에서 시작됐다. 현재의 후레쉬 메도우 위치로 온 것은 10 년 전이다. 후레쉬 메도우는 공원이 많아 공기가 맑고 조용하며 이 곳은 아시아인이 47.1%, 백인이 32.9%, 히스 패닉인이 9.9%, 흑인이 7.6%, 기타인종이 2.5% 그리고 한인들은 약간 거주하고 있으며 생활 수준과 교육 수준은 약간 높게 나타나고 있다.



1) 교회의 역사 배경

뉴욕시온성교회는 1932 년 11 월 초대 담임목사 김상한목사의 예배로 시작하여, 김삼천목사, 김성은목사로 이어지고, 김성은 담임목사는 2013 년 뉴욕시온성교회에 담임목사로 청빙이 되어 현재까지 담임목사로 교회를 섬기고 있다. 본인 김진형목사는 2018 년부터 부목사로 뉴욕시온성교회에서 사역하고 있다. 뉴욕시온성교회의 표어는 "인자 가 온 것은 섬김을 받으려 함이 아니라 도리어 섬기려 하고 자기 목숨을 많은 사람의 대속물로 주려 함이니라(마가복음 10: 45)"로서 예배와 말씀을 통해 이웃을 섬기는 것이다. 교회 비전은 내적 으로는 섬김을 통한 사랑의 공동체요 대외적으로는 선교하는 공동체가 되는데 있다. 2023 년도 교회의 목표는 "이어주는 교회"즉 "Bridge church" 이다.

2) 목회적 과제 중심배경

뉴욕 시온성교회는 "이어주는 교회"라는 표어를 가지고 예배와 교제, 훈련 을 통하여 교회를 세워 나가고 있으며, 교회의 구성원은 청년층이 20%이고 중 장년층이 80%로 구성되어 있다.

첫째. 삶을 통한 예배이다. 예배는 그리스도인의 기본적인 동시에 세상을 변화시키는 힘의 원동력이 된다.

둘째. 초대교회 성도들들은 교회에 나가는 것 때문에 수많은 핍박을 받았다. 그러나 그들은 교제하는 것을 멈추지 않았다. 그들이 모인 것은 세속적인 축복이나 비즈니스 때문도 아니고 그저 사람과의 만남이 좋아서도 아니다. 그들의 모임에는 하나님의 말씀이 있었으며 생명의 말씀이 그들에게 증거 됐다. 그러므로 초대 교회 처럼 모이기를 힘쓰며 서로 사랑으로 교제해야 한다.

셋째. 그리스도의 장성한 분량에 이르기까지 한 사람을 그리스도 안에서 온전한 자로 세우는 제자훈련은 교인을 그리스도인으로, 그리스도인을 사역자 로, 사역자를 제자로 변화시킨다.

넷째. 선교하는 교회이다. 선교의 의미로서 선교의 목표는 전인적인 구원(영혼과 육체)과 통전적인 구원(개인과 사회 및 문화)이 될 것이며, 궁극적인 선교의 목적은 하나님 나라의 건설과 확장으로 보아야 한다[1]. 따라서 예수 그리스도의 교회는 선교하는 교회로서의 본질을 생활화할 때, 세상 안에서 하나님의 나라의 참 모습을 드러낼 수 있게 된다. 교회는 하나님 나라를 말과 행동을 통하여 증거하기 위해 이세상 가운데 보냄 받은 하나님의 선교적 도구이기 때문이다. 그러므로 선교적 교회란 하나님의 선교에서 교회의 자리와 목적 그리고 역할과 기능을 찾고자 하는 교회론을 바로 깨닫고자 한다.

2. 연구 목적과 방법

1) 목적

노인 문제가 심각한 사회 문제로 나타나고 있다. 과거에 평균 수명이 짧았던 시대에는 노인 문제가 크지 않았다. 그러나 현대에는 의료기술이 발달되어 수명이 늘어나게 됨으로 노인으로 보내야하는 기간이 연장됨에 따라 노년기에 보다 나은 삶을 추구하는 경향이 높아졌다. 오늘날 노인문제 원인을 포괄적으로 설명하는 데 뒷받침이 될 수 있는 이론은 Cowgill 과 Holmes 가 주장한 노화의 현대화 이론(modernization theory of aging)이라고 본다. 이 이론이 의하면 하나의 사회는 현대화(modernization) 정도가

[1] 김영동, *교회를 살리는 선교학* (서울, 장로회신학대학교출판부, 2003), 41

높을수록 노인의 지위는 더욱 낮아지게 된다는 것이다[2]. 일반적으로 노년의 문제가 제기된 것은 급속한 고령화사회의 도래와는 다르게 부양해야 하는 자녀세대의 책임감이 이전과 다르게 감소하는데 있다. 또한 노년인구의 급격한 증가로 인한 세대 간의 갈등, 노인 역할 상실과 같은 사회 제반의 문제들이 나타나는 데 있으며 이러한 문제들은 현대사회에서 더욱 대두될 것이다.

노인 수명의 급격한 증가로 노인들이 질적으로 보다 나은 삶을 보내기 위해서 심리적 건강 및 사회참여 적응의 함양은 중요한 요소라 할 수 있다. 이에, 독서 자료를 읽고 그 반응 및 자아통합을 참여자들과 함께 나누는 독서치료 프로 그램이 노년기 삶의 질 향상과 심리적 안정에 어떠한 영향을 주는지 연구할 필요가 있다. 책은 오래전에서부터 사람들에게 많은 이로움을 주어 왔다. 역사적 상황이나 개인의 어려움에서 심리적으로 중요한 역할을 해 왔다. 이에 많은 연구자들이 책을 통해 가지는 치유적인 매카니즘에 관하여 연구해 왔으며, 현재에도 책을 통해 가지는 치유력을 임상 실험에서도 적용하기 위해 시도가 이어져 오고 있다. 그리고 고령화 시대에 수반되는 노인문제를 보면서 노인들이 느끼는 소외와 고독감을 책읽기를 통해 알아보고 치유하고자 한다. 왜냐하면 노년에 자신의 마음을 털어놓을 수 있는 대상이 있다면, 삶은 훨씬 더 행복 해질 수 있을 것이다. 이러한 대상은 흔히 절친한 친구, 배우자, 자녀 혹은 상담자가 되기도 하기 때문이다.

본 연구는 노인들은 독서치료 프로그램을 통해 살아온 삶을 점검하며 내면의 상처와 갈등을 해소하고자 한다. 또한 행복감 및 삶의 가치를 다시 한번 확인하고 주변 사람과 긍정적인 관계를 이루고자 한다. 또한 노인들이 소외와 우울을 극복하고 심리적 안녕감을

---

[2] 최성재. 장인협, *고령화사회의 노인복지학* (서울: 서울대학교출판문화원, 2010), 42.

얻어 보다 안정적인 몸과 마음으로 품위 있는 노년의 삶을 영위할 수 있게 돕는 치유적 독서의 영향력을 확인하게 하였다. 그러므로 본 연구가 노인의 정신건강 유지와 자아통합감에 기여하는 방안을 마련하도록 기초적인 도움을 줄 수 있다는데 의의가 있다.

따라서 본 연구는 독서를 매개로 하는 독서치료 프로그램을 통하여 노인들이 소외와 우울에서 벗어나 일상의 삶에서 심리적으로 안정감을 얻고 자아존중감을 높이며 긍정적 태도를 가지고 가치있고 성공적인 노화의 삶을 살게 하는데 연구 목적이 있다.

2) 목표

본 연구의 방볍에 대한 이론은 임성관의 '노인을 위한 독서치료 1'이다. 독서치료는 독서 활동을 통해 심리 정서적인 안정을 꾀하고 삶의 활력소가 되는 활동을 제시함으로써, 노년기라는 인생의 마지막 단계를 편안히 보내며 성공적인 노후를 맞이할 수 있도록 돕고자 하는데 목적이 있다[3]. 수명이 길어진 노인으로써 가지게 되는 부정적인 생각을 극복하고 생의 마지막까지 존엄성을 지키면서 나아가 타자를 보다 먼저 생각하는 질적인 노년기를 보내기 위해서는 노인들이 과거를 돌아보며 재평가하고 현재의 자신을 인정하는 과정을 통해 삶의 모습을 새로이 구성할 수 있도록하고 심리적 안녕감을 얻도록 하는 교육이 필요 하다. 이에 본 연구에서는 이러한 교육으로 독서치료에 주목하였다.

우리 사회는 빠른 속도로 고령화 되어가고 있다. 한편 현대사회는 과학 기술의 발전으로 인하여 인류에게 풍요를 가져다 준 반면에 여러가지 사회 문제를 야기시켜 노동문제, 범죄에 대한 문제, 열악한 주거환경에 따른 질병의 문제와 함께 노인문제를 발생하게 하였다. 그러나 노인문제를 사회문제로 부각시켜 다루기 시작한 것은 그리 오래 되지 않는다. 오래전의 유교적 가부장 적인 가족제도 안에서는 노인의 지위와 역할이

[3] 임성관, *노인을 위한 독서치료 1* (서울: 시간의물레, 2012), 17.

굳건하고 노인을 우대하는 사상 이 높아 노인들의 문제는 사소한 것이었다. 그러나 현대 산업화와 핵가족화, 사회의 구조적 변화에 인하여 소외당하는 노인들의 정신적, 경제적 어려움을 호소하고 있다.

노인문제의 근본적 원인은 전체인구에 비해 노인인구가 많아져가고 있다는 데에 있다. 이와같은 노인인구의 절대적 상대적 증가는 피부양층의 증가 로 인해 노인의 의존성 즉, 자녀에 의한 부양형태의 변화에서 오는 노인에 대한 사회적 부양부담이 점점 커져가고 있다. 그리고 현대산업사회의 기능적 분화는 인간의 역할을 더욱 전문화 내지 세분화 시킴으로서 갖고 있던 지식과 기술을 더 이상 쓸모없는 것으로 만들어 버린다. 그리하여 생산능률이 강조되는 현대 기능사회에서 날로 새로운 지식과 기술체계에의 적응이 떨어지는 노인들은 스스 로의 경제활동의 범위에서 벗어나 소득을 상실하고 있을 뿐만 아니라 노후 생활에서 특별한 역할을 찾지 못하고 물질적, 정신적인 면에서 소외되어 가고 있다.

로버트 그린리프(Robert Greenleaf)는 근로자의 초점 변화에 "일이란 보수를 지불하는 측의 유익 못지 않게 일하는 자들의 풍성한 삶을 위해 존재 한다."라고 말했다.[4] 그러나 현대기능사회에서는 이러한 논리가 무시되고 있다. 특히 급속한 현대화로 인한 가족윤리의 붕괴는 신 구세대의 심각한 가치갈등을 일으켜 이에 적응하지 못한 노인들이 가정에서도 설 자리를 잃게 만들었다. 노인을 노인으로 만드는 것은 그가 의미를 느낄 수 있는 역할이 없기 때문인 경우가 많다. 일은 노인으로 하여금 자신의 정체성을 확인시키고 의무감을 갖게 해서 시들어가는 에너지를 다시 소생시키게 한다[5]. 이처럼 사회로부터의 소외과 가족과 일로부터의 고립은 노인의 지위와 권위를 저하시켜 큰 문제점이 야기되며, 노인의 소외와 고독감을 증가시키게 한다. 이와같이 현대의 노인들은 인생을 살아가는

---

[4] Robert K. Greenlesf, *Servant Leadership* (New York:Paulist Press, 1997), 156.

[5] 정태기, *위기와 상담* (서울: 상담과치유 1998), 251.

가운데 긴 노년기를 무력감 과 사회적 고립이라는 소외상황에서 보낸다는데 노인문제의 핵심이 있다.

사람은 살아가면서 독서를 통해 그 속에서 삶의 의미와 목적을 발견 한다는 생각에서 인간과 사회에 접근하는 방식은 오늘날 인문사회학 부분에서 하나의 중요한 과제가 되고 있다. 이처럼 사람은 독서를 통해 자신의 삶에 들어가고, 발전하고 성숙해지며 그를 통해 성장해 간다. 특별히 노인들은 독서치료 프로 그램을 통해 살아온 삶을 점검하며 내면의 상처와 묵은 갈등을 해소하였다. 또한 행복감 및 삶의 가치를 재인식하고 주변 사람과 긍정적인 관계를 형성할 수 있었 다. 독서 흥미도 유발되었다. 따라서 본 연구는 노인들이 고독감과 우울을 극복 하고 심리적 안녕감을 얻어 보다 안정적인 심신으로 품위 있는 노년의 삶을 영위할 수 있게 돕는 치유적 독서의 영향력을 확인하게 하였다.

본 연구에서 독서치료 프로그램은 독서를 통하여 노인들이 지나간 자신의 삶을 회상함은 물론, 내면의 부정적인 감정과 상실감을 대화를 통해 표출하여 정서적 안정을 높이며, 자신을 둘러싼 관계를 돌아보며 바람직한 관계를 형성하고, 현재의 삶을 행복하게 이끄는 방법이 무엇인지 생각하는 기회를 제공함으로써, 이를 바탕으로 삶에 대한 만족도를 높이는 방향으로 설계하였다. 우리는 자기삶 속에서 내 삶의 과정을 정리해 보기도 하고, 온갖 감정을 경험하기도 하며, 삶의 의미와 방향을 찾아가기도 한다. 자신에게 일어난 모든 일을 회상하는 것은 불가능하지만, 시간 속에서 경험한 다양한 사건을 의미 있게 배열 한다. 여기서 이야기는 창조적 상상력을 동원하여 새로운 질서를 만들어 낸다[6]. 노인소외에 대해 우리 삶의 이야기는 내담자에게 과거와 현재, 그리고 미래에

[6] Dan P. McAdams, *이야기심리학*, 양유성, 이우금 역 (서울: 학지사, 2015), 3.

대하여 어떤 의미를 찾게 하며, 시간적 흐름 속에서 자신의 정체성에 대한 통전성 (Wholeness)과 치유하는데 해답을 얻을 수 있게 한다.[7]

(1) 의식변화를 위한 실천과정

오늘날의 사회는 인간이 나이 들어가는 것을 상실이나 쇠퇴의 과정으로 본다. 그러나 늙어 간다는 것은 상실이 있는 반면에 얻는 것도 있음을 알아야 한다. 프루아저 (Paul Willem Pruyser)는 "노인을 상향도 하향도 아닌 인생 발전을 향한 전진의 시기로 본다."라고 말했다.[8] 따라서 노인들이 보다 안정감을 갖는 삶을 위해 의식변화가 필요하다.

첫째, 독서활동을 통해 자신의 내적 갈등과 감정, 욕구을 다시 경험할 수 있게 해 자신의 삶을 되돌아 보고 정서적 안정과 치유로 정체성과 자신감을 회복 한다.

둘째, 독서활동과 심리사회적 발달 이론을 통해 신체적, 경제적 위협으로부터 자신의 삶을 지켜낼 수 있는 자아통합감을 갖는다.

셋째, 독서의 치유적 기능은 독서가 회상을 위한 매개체로써 상처나 문제를 직시하여 문제 해결 방법을 깨닫는 것이다.[9] 이와같이 의식변화를 통하여 10 개월이상 매주 1 회 독서 활동을 통해 의사소통능력을 개발한다.

(2) 소외극복을 위한 과정

소외는 "인간 활동의 부산물로 인간과 관계 없이 나타나는 어떤 것 그리고 인간을 지배하는 어떤 것으로 바뀌는 과정"을 말한다. 따라서 노인들이 심화되고 있는 노인소외 문제를 극복하기 위해 독서 활동을 통해 의사소통 능력을 높이고자 10 개월이상, 매주 1 회, 1 시간 30 분씩 정기적인 모임을 갖고 교육을 실시한다. 모임은 독서치료를 통하여 전인적

---

[7] 양유성, *이야기치료* (서울: 학지사, 2004), 22.

[8] Paul W. Pruyser, *Aging: Doward, Upward or Forward?* Pastoral Paychology, 43.

[9] 임성관, *노인의 위한 독서치료 1* (서울: 시간의 물레 2012), 21.

성장을 이루고 노인들의 삶을 보다 행복하고 즐거운 삶을 살도록 긍정적인 자아를 형성하며 소외극복, 자신감 회복, 자아형성을 실천하는 계기로 삼는다.

(3) 교회 시스템 바꾸기

현대교회는 지역 주민과 함께 성장하는 교회로 '행복한 사람이 행복한 세상을 만듭니다'라는 교회의 목표로 삼고 하나님의 사랑을 나누어야 한다. 또한 교회는 복음을 땅끝까지 전하는 선교적 교회이어야 한다. 선교적 교회는 여러 가지 관점에서 그 특징을 설명할 수 있겠으나 간단하게 언급하면, "교회의 존재 이유와 목적은 선교이며 선교는 어떤 활동이나 프로그램 이전에 교회의 본질적 이해로부터 출발한다"고 할 수 있다. 여기에서 교회의 모든 활동이 교회를 위한 것이 아니라 세상을 구원하고 회복하는 하나님의 선교와 궁극적 목적인 하나님의 나라에 있다고 이해해야 한다. 즉, 선교적이라는 말은 "하나님의 나라 가 교회를 통해서 선포될 뿐만 아니라, 하나님이 세상을 사랑하시고 약한 자, 눌린자, 갇힌자(눅 4:18-20)들을 구체적으로 돌보시는분임을 말과 행동으로 증거한다"는 의미를 담고 있다.

그러므로 교회는 교인들과 지역 주민들의 요구를 수용할 수 있는 시스템의 변화가 필요하며 선교에도 많은 노력이 필요하다. 특별히 노인 인구가 많아지므로 노인들을 위한 복지, 교육, 상담, 여가할동을 위한 교회 시스템의 변화되야 한다.

II. 돌봄과 존중을 통한 회복

1. 관계에서의 불안과 염려

인터넷, SNS 와 여러매체들의 발달로 세상은 유례없이 하나가 되었다. 그러나 급변하는 현대사회 속에서 많은 문제들을 일어나고 있다. 전 세계에서 일어나고 있는 일들이 전파를 타고 그 어느 때보다 발빠르게 전해지고 있다. 그러나 현대인들은 실시간으로 다양한 정보들을 공유하고 실어 나르지만, 그중 화려하고 그럴 듯해 보이는 것에는 지나 치게 열광하면서 아픔과 고통은 쉽게 외면하고 만다. 특별히 코로나 팬태믹 이후 그 어느 때보다 자신을 사랑하고 자기 삶에만 집중하는 경향이 심화되고 있다. 이러한 상황 속에서 인간의 소외감을 느끼며 불안감과 염려는 점점 더 심화되어 가고 있다.

현대인의 특징은 불안을 들 수 있다. 공허나 고독감도 이 불안과 결부될 때에 문제가 된다. 버트런드 러셀(Bertrand Russell)은 현대사회에서는 무엇이든지 확신하는 자는 오히려 바보에 속하고, 상상과 이해력이 풍부한 사람들은 필경 불신과 우유부단에 빠진다고 하였다.[10] 불안은 존재에 대한 위험에 대처 하기 위한 인간의 근원적인 반응이다.

---

[10] Rollo May, *자아를 잃어버린 현대인,* 백상창 역 (서울: 문예출판사, 1974), 39-40.

때로는 인간의 존재성과 동일한 어떤 가치 개념이 도전받을 때 나타나기도 한다.[11] 살아 있다는 것은 인간에게 희망을 준다. 인간은 그 희망이 이루어지지 않거나 지연되기에 걱정하고 염려하게 된다. 실존주의 철학자들은 인간은 불안을 통해서 자신의 존재를 확인한다고 보았다. 자신을 무엇이라고 규정할 근거도 없고, 그 무엇으로도 변화할 가능성이 있기에 인간은 불안한 존재라는 것이다.[12]

염려는 자기 사랑(self-love)에서 나온다. 그리고 자기 사랑은 교만에서 비롯된다. 왜냐하면 자기를 사랑하는 것은 궁극적인 사랑의 대상이 아닌 자기를 사랑하는 것이 옳다고 판단하는 지성의 우월감에서 비롯된 것이기 때문이다.[13] 특별히 노인의 불안은 노화 및 삶의 마지막 단계에서 종종 경험하는 정서적인 측면 중 하나이다. 이는 종교나 영적 신념에 대한 고민, 미래에 대한 두려움, 죽음에 대한 불안 등을 포함할 수 있다.

그러나 성서의 기록을 보면, 노년기가 삶의 한 부분으로 중요하게 여겨져 기록하고 있다. 인간에게 준 하나님의 은총과 복은 노인에게도 미치며 그것을 증언하여 삶의 의미와 보람을 누리게 하였다. 현대사회에서 노인을 쓸모없게 보는 시각과는 달리 오히려 노년의 시기가 하나님의 모습을 닮은 인간의 성숙한 면모를 보여 주어야 하는 결실을 맺는 시기라는 것을 구약성경에서 보여주고 있다. 하나님은 노인들을 자신의 목적과 하늘 나라의 일을 위해 사용했다. 창세기 12 장 1-4 절에서 아브라함은 75 세 때 고향과 친척과 아비의 집을 떠나 하나님이 지시하는 땅으로 가라는 명령을 받는다. 이때 아브라함은 75 세라는 나이에도 불구하고 명령에 순종했다 (창 12:1-4). 또한 모세는 80 세에 불이 붙었으나 타지 않는 가시떨기나무 가운 데서 출애굽의 역사를 이루시는 하나님의 소명을 받는다(출

---

[11] Ibid., 46.

[12] 김남준, *염려에 관하여* (서울: 생명의말씀사, 2020), 31.

[13] Ibid., 36.

3:1-7;7:1-7). 모세는 120 세의 노쇠한 연령에도 기력이 쇠하지 않았다고 성경은 기록한다. 그리고 사라는 나이가 많고 생리가 끊어졌으나 하나님의 은혜로 90 세라는 늙은 나이에 임신하여 아들을 출산하였다. 이렇게 성서에서 말하는 장수의 복은 단순히 생물학적 수명의 연장만을 의미하는 것이 아니라 하나님의 특별한 사랑과 관심에 따라 하나의 사명을 수행하는 시기이다.

1) 구약에서의 노인

백발(흰머리)로 대표되는 성서의 노년의 삶은 하나님이 주시는 복이며, 하나님을 경외하고 그 계명을 지킨데 대한 은총으로 이해된다(삼상 2:32). 그러므로 노년은 이러한 하나님의 은총과 복을 증언하며 살아야 할 사명이 있는 시기이다. 구약에서는 나이 많아 늙은 노년을 히브리어로 ('שֵׂבָה וטֹבָה 세바 토바)'라고 했는데 직역하면 '좋은 흰 머리'라는 뜻이며, 아브라함(창 15:15, 25:8), 기드온 (삿 8:32), 다윗(대상 29:28)의 노년에 이런 표현이 사용되었다. 흰 머리의 노년은 슬퍼하고 기피할 것이 아니다. 오는 백발을 막아보려는 생각도 부질없는 것이며, 백발을 검게 물들이는 것도 바람직한 것이 아니다. 왜냐하면 "젊은이의 자랑은 힘이요, 노인의 영광은 백발이다.(잠 20:29)"라고 성서는 말하기 때문이다. 그러므로 성서적으로 보면 '좋은 백발'을 볼 때까지 오래 살도록 원하는 것이 신앙적인 태도이며, 오래 사는 그 자체가 중요한 것이 아니라 백발의 삶 속에서 하나님의 정직하심과 그분의 은총을 증언해야 할 사명이 있음을 깨닫는 점이 중요한 것이다(시 92:14-15). 성서의 신앙인들은 노년에 이르기까지 장수 하는 것을 부끄럽게 생각하거나 욕심이라고 여기지 않았으며, 하나님의 은총을 증언할 좋은 기회로 삼았다고 하는 점은 오늘을 사는 우리에게도 노년의 이해에 있어서 좋은 교훈이 될 수 있다.

구약성경에서 노인이란 뜻의 단어로 가장 대표적인 단어가 "자켄"이란 단어로 "늙은," "나이 먹은," "노년의," "노인," "장로," 등으로 번역되는데, 용례에 따라 그 의미

를 분류하여 볼 때 몇 가지 특징을 찾을 수 있다. “자켄”은 먼저 젊은이에 대조하여 인생의 노년이라고 불리는 시기에 사람을 가리켜 사용된다. “늙은,” “나이 먹은,”등의 한정 형용사(창 43:27)나 서술형용사(창 35:29; 욥 42:17) 등으로 사용되기도 하며, “노인”이란 명사(신 28:50)로 사용되기도 한다. 이때 노인은 히브리 사회에서 젊은이와 함께 엄연한 사회의 한 구성원으로 언급 된다(출 10:9; 수 6:21; 대하 36:17; 에 3:13).

또한 성경에서 노인은 존경을 받는 사람들로 이해된다. “너는 센 머리 앞에 일어서고 노인의 얼굴을 공경하며 네 하나님을 경외하라 나는 여호와니라” (레 19:32). 존경의 구체적인 한 예로, 젊은이는 노인이 말을 마치기를 기다렸다가 말을 하는 것을 (욥 32:4) 볼 수 있다. 자켄은 또한 부족, 사회 내에 속한 남자들의 집단으로서 장로들을 의미하고도 하였다. 성경에 등장하는 장로의 형태를 보면, 이스라엘의 역사에서 성읍의 지도자들이 장로로 불리 었다 (신 19:12; 21:3; 수 20:4; 룻 4:2; 삼상 16:4). 사회적, 종교적, 또는 정치적 지도자 역할을 하였던 장로들은 자켄의 의미 즉 인생의 연륜을 통해 경험과 지혜의 소유가 공통적이 특징이 있다.

2) 신약에서의 노인

신약에서 “노인”의 의미로 주로 쓰이는 단어가 prevsbu(프레스부스) 이고, 이 단어에서 남자 노인의 경우는 presbuvth(프레스부테스, 눅 1:18; 딛 2:2; 몬 1:9), 여자 노인은 presbuvti(프레스부티스, 딛 2:3)가 된다. “자켄”과 마찬 가지로, 일차적으로 “더 많은 연령”의 뜻으로 “더 큰 존경”의 의미와 결합되어 “장로” 또는 산헤드린 공회원과 같은 지위의 의미도 갖는다. 특히 70 인경에서는 구약의 “자켄”이나 “쉐바”를 “프레스부테스”로 번역하는 것으로 보아, 대등한 의미의 단어로 판단된다. 특별히 디도서 2:2-4 에서 “프레스부테스”나 “프레스 부티스”의 의미는, 혹자는 교회내의 직분자(장로, 집사)들을 칭하는 것이라고 말하기도 하나, 단지 연령상의 남녀 노인을 칭하는 것으로 보는

것이 더 무난한 듯하다. 비록 신체적으로는 노쇠해 가는 연령이지만, 오히려 "늙은 남자로는 절제하며 경건하며 신중하며 믿음과 사랑과 인내함에 온전케" 함으로써, 젊은 사람들에게 귀감이 되어야 하는 역할과 사명이 기대되고 있다. 마찬가지로, "늙은 여자로는 이와 같이 행실이 거룩하며 모함하지 말며 많은 술의 종이 되지 아니하며 선한 것을 가르치는 자들이 되고 그들로 젊은 여자들을 교훈하되 그 남편과 자녀를 사랑하며" 좋은 아내, 좋은 어머니의 역할을 할 것을 강조하는 선도와 교육의 사명과 기능을 말하고 있다. 이 구절에서 남녀 모두 말과 행실에 있어서 젊은이들에게 모범이 됨으로써 선도와 교육의 역할이 기대됨을 말하고 있다. 특별히 가정과 교회의 신앙교육에 있어서 노인들이 삶의 모범이 되는 것이 중요함을 지적할 수 있다.

키에르케고르(Soren A, Kierkegaard)는 불안을 죄와 연관해서 죄책감을 불안과 동일시 했다. 불안의 상황을 스스로 분석해 볼 때, 자신에게 그와 관련된 죄가 있지 않은지 살펴보아야 하겠다. 죄가 우리 속에서 마음을 불안하게 만드는 경우가 많이 있기 때문에 마음 속에 숨겨져 있는 죄를 찾아내서 그 마음의 불안을 하나님께 고백해야 하는 데 이것을 회개라고 한다.[14] 시편 42 편 11 절에 "내 영혼아 네가 어찌하여 낙심하며 어찌하여 내 속에서 불안해 하는가 너는 하나님께 소망을 두라." 오늘 이 말씀은 다윗 왕이 61 세가 되었을 때, 그 아들 압살롬 의 반란으로 인해 한밤중에 예루살렘을 떠나 도망치는 중에 그의 마음속에 자꾸만 엄습해오는 불안과 두려움을 "내 영혼아 네가 어찌 하여 낙망하여 내 속에서 불안 하여 하는고"라고 물리치며 하나님을 바라고 믿음으로 찬양한 시이다.

아무리 떨치려 하여도, 벗어나려 하여도 죽음에 대한 낙망, 불안과 공포는 쉽게 떨쳐지지 않는다. 그러나 다윗은 그 가운데서도 하나님만 바라고, 하나님께 기도하고 찬송하기로 작정을 하였다. 그리고 그것을 통하여 마음의 평강을 되찾았고, 하나님의

[14] 불안, 어떻게 다스릴까? (*기독일보*, 3 일. 2 월, 2004 년.)

섭리하심으로 반란군이 진압되어 다시 예루살렘으로 돌아갈 수 있게 되었다. 이 말씀은 하나님만을 의지하라는 말씀이다. 불안은 해결하는 가장 중요한 방법은 하나님께 기도함으로써 모든 문제를 맡끼는 것이다.

하나님께 맡기는 훈련은 바로 영성 훈련이다. 우리는 이런 영성 훈련을 해야 한다. 좋은 자세를 몸에 배이게 하려면 같은 동작을 자꾸 연습해서 숙달시키는 것처럼 영성 훈련도 불안할 때, 반복적으로 하나님께 맡끼는 훈련을 통해서 영성이 변화되어야 하는 것이다. 성경 말씀을 묵상하면서 마음 속에 있는 불안은 해소할 수 있다. 또 불안할 때마다 찬송을 부른다면 그 마음이 평안을 회복할 수 있다. 찬송가 가사를 반복해서 묵상하는 것도 불안 해소에 커다란 도움이 된다. 찬송을 통해서 어두움의 권세들과 암울한 세력들은 물러나게 될 것이다. 또한 마음의 여유를 갖고 불안을 이겨내기 위해서 예수 그리스도의 이름으로 이를 대적해야 한다. 이때, 불안에 빠지지 않고 불안을 극복하는 자신의 모습을 그리면서 물리쳐야 한다. 예수님을 따르면 마냥 헤매거나 주저앉아만 있던 삶에서 벗어난다. 예수님을 따르는 삶은 바른 방향으로 나아가다는 뜻이다. 이제 우리는 어디로 가야 할 지를 안다. 우리 삶에 더 분명한 초점이 생긴다[15]. 불안과 염려에 대처하려면 특별은총 영역의 '신적' 지혜가 필요하다. 그것은 하나님과 연결 짓기 하는 지혜다. 아울러 일반은총 영역의 '보편적' 지혜도 필요하다. 보편적 지혜 로서 사용될 수 있는 방법은 불안장애를 치료하는 데 임상 효과가 있는 상담 기법이나 지식을 사용하는 것을 포함한다.[16]

하나님은 이사야를 통해 다음과 같이 자신을 계시하셨다."나는 빛도 짓고 어둠도 창조하며 나는 평안도 짓고 환난도 창조하나니 나는 여호와라 이 모든 일을 행하는 자니라"(사 45:7). 하나님은 어둠과 환난도 창조하시는 분이시다. 이처럼 불안해하고 염려하는 일조차 하나님과 연결되어 있다. 따라서 하나님을 신뢰함으로 불안과 염려를

---

[15] Henri Nouwen, *불안의 시대를 사는법,* 윤종석 역 (서울: 예수의 길, 2020), 89.

[16] 이관직, *성경으로 불안 극복하기* (서울: 두란노, 2017), 173.

적극적으로 물리치라.[17] 이삭이 거부가 되었을 때 블레셋 사람들이 그를 시기하여 "그 아버지 아브라함 때에 그 아버지 종들이 판 모든 우물을 막고 흙으로" 메우고 아비멜렉이 이삭에게 "네가 우리 보다 크게 강성한즉 우리를 떠나라"(창 26:15,16)고 했을 때 이삭은 그곳을 떠나는 행동을 취했다. 이삭은 갈등 상황에서 일일이 싸우고 자신의 입장을 관철하기보다 마음을 넓혀서 양보하고 자신을 주장할 수 있는 권리마저 내려 놓을 수 있는 용기와 믿음을 갖는 것이다.[18]

이 땅을 살아가는 모든 인간은 실존적인 불안을 느껴야 한다. 개인적인 종말의 순간이 언제 올지 예측할 수 없기 때문이다. 더 나아가 우주적인 종말의 순간도 도적같이 올 수 있기 때문이다.[19] 베드로 사도는 마지막 심판이 예기치 않게, 순식간에 임할 것임을 예언했다. "그러나 주의 날이 도둑같이 오리니 그날 에는 하늘이 큰 소리로 떠나가고 물질이 뜨거운 불에 풀어지고 땅과 그중에 있는 모든 일이 드러나리로다"(벧후 3:10), 이 날은 믿는 자들에게 두려움의 날이 아니 다. 오히려 기쁨과 환희의 날이다.[20]

2. 감정적인 분노

사람이 살아가면서 많이 겪는 감정 중의 하나가 분노인데 분노는 화가 나서 성내는 것으로 자기 요구가 이루어지지 않는 것에 대하여 생기는 현상이다. 분노는 인간의 여러 감정 중에서도 특별한 위치를 점한다. 전통적으로 감정이란 이성과 대립되는 것으로,

---

[17] Ibid., 177.

[18] Ibid., 248-249.

[19] Ibid., 276.

[20] Ibid., 279.

신체와 밀접한 관련을 가진 현상으로 정의 된다[21]. 때때로 사람 들은 그저 참는게 약이라고 무조건 참기만 하다가 화병에 걸리기도 한다. 화가 쌓이면 병이 되므로 분노는 발산해야 한다고 생각하는 사람이 많다. 그러나 분노를 표현하면 화가 줄어드는 것이 아니라 더 쌓이고 분노에 대한 역치가 낮아져 나중에는 사소한 일에도 화를 내게 되는 경우가 있다. 그리고 화를 내면 낼수록 습관이 된다. 분노는 또다른 분노를 낳으며 자신의 건강을 해치고 무엇보다 대인 관계를 망가 뜨린다. 대인관계는 모든 사람에게 중요하며 사랑 하고 사랑을 받을 수 있다는 데서 사람들은 기쁨과 만족을 경험한다.

그런데 인간관계가 상실되면 슬픔과 좌절, 또는 분노가 일어나게 되고 지속되면 정서가 쇠약해지고 약해져서 소외와 고독감을 느낀다. 여기서 분노라는 감정은 많은 사람에게 문제를 일으킨다. 다른 감정에서는 보통 감정을 느끼 느냐, 보여 주느냐 하는 것이 주된 질문이다. 그러나 분노에서는 종종 상황이 더 복잡하다. 왜냐하면 분노는 행동으로 표출될때 해를 끼치고 파괴적일 수 있기 때문이다.[22] 성서안에서 분노에 관한 많은 예를 우리는 본다. '분노'는 특별히 구약성경 전체를 관통하는 주제 중 하나라고 할 수 있다. 하지만 분노로 인해 나타나는 창세기의 카인과 아벨의 이야기가 보여주는 인간 분노의 표출처럼 대개 부정적인 인상을 느낀다. 또한 하나님의 분노와 관련 해서도 하나의 말씀을 두고 생겨난 여러 가지 점들에서 상호 충돌하는 것처럼 느껴진다. 또한 다윗과 사울에 대한 이야기 속에서도 분노가 나타난다. 사울왕은 다윗과 자신을 비교 하면서 느낀 분노 속에서 불행이 시작된다. 사울의 실수는 급속한 성공에 만족 하여, 겸손이 교만으로 바뀌었다. 그는 제사장만이 드릴 수 있는 제사를 드렸다. 이것은 사울이 교만해졌다는 첫 번째 표시였다. 사울의 두 번째 실수는 군대에게 식량을 삭감시킨 어리석은 명령과 요나단

[21] 정지우, *분노사회* (서울: 이경, 2014), 9.

[22] Jay Earley, *IFS 를 통한분노치유하기,* 이진선, 이혜옥 역 (서울:학지사, 2014), 8.

을 지각없이 사형을 내린 사실은, 백성들에게 어리석은 왕이란 인상을 주었다. 사울의 세 번째 실수는 고의로 하나님께 불복종했다. 이것으로 인하여 사무엘의 불길한 선언을 들었다. "왕이 여호와의 말씀을 버렸으므로 여호와께서 왕을 버려 이스라엘 왕이 되지 못하게 하였음이니이다"(삼상 15:26).[23]

그리고 구약성경 말씀 중에 요나의 예를 볼 수 있다. 요나서에는 하나님께 대한 불순종의 무익함, 참된 회개를 받으시는 하나님, 모든 영혼을 향한 하나님의 돌보심, 하나님의 무한하신 인내와 자비 등 여러 교훈들이 등장하지만 요나서 전체에 걸친 주된 이야기는 여전히 니느웨 백성들이 회개의 기회를 가져서는 안된다는 요나의 개인적인 판단과 주장이다. 요나는 하나님의 명령에 불순종 한다. 요나처럼 만약에 포기할 수 없다면 그 상황에서는 하나님을 향해 공개적으로 분노하는 것이 아마도 가장 건강한 해결책이 될 것이다.[24] 하나님의 계획에 충돌하여 분노하는 이같은 요나의 태도는 어디에서 비롯된 것이었을까? 그리고 그에 대한 하나님의 반응은 어떠했을까? 이 두 가지 질문에 대한 답이 바로 요나서의 핵심이다.

아밋대의 아들 요나는 사실 여로보암 2 세 시절에 살았던 실제 인물이다(왕하 14:25). 그의 이야기는 다른 선지서들의 처음 부분과 동일하게 시작 된다. "여호와의 말씀이 아밋대의 아들 요나에게 임하니라…" (욘 1:1). 그의 이야기는 꿈이나 환상이 아니라 그가 직접 일어나서 니느웨로 가야만 하는 상황 에 대해서 말하고 있다. 그가 배삯을 지불하고, 배를 타고 간 것, 그리고 배의 행선지, 항구 등에 대한 언급들은 역사적인 기록으로 보인다. 폭풍과 그에 대한 선원들의 반응, 그들의 이교도적인 행동들, 그리고 야웨를 향한 그들의 부르짖음과 그를 바다에 던진 것 등은 모두 역사적인 사실로서

---

[23] H. H. Halley, *최신 성서 핸드백,* 박양조 역 (서울: 기독교문사, 2005), 218.

[24] Gerald G. May, *영성지도와 상담,* 노종문 역 (서울: Ivp, 2006), 133.

언급되고 있다.[25] 요나는 우상 숭배의 죄로 가득한 이스라엘에게 베푸신 하나님의 거룩한 긍휼과 자비를 보면서 이스라엘의 영토 회복에 대한 좋은 소식을 전하는데 직접 참여한 자로서 모든 일의 증인이었다. 그런 요나에게 하나님께서는 앗수르의 수도 니느웨로 가서 회개를 촉구하라고 말씀하셨다. 그러나 요나는 불순종했다. 그는 하나님의 무한하신 자비를 직접 목도한 자로서, 만일 자신이 니느웨에 회개와 용서의 메시지를 전한다면 하나님께서 그들에게도 그 자비를 베푸시리라는 것을 알고 있었기 때문이었다.

구약성경에서 요나는 처음에는 불순종하는 요나가 나오고 다음에는 순종하는 요나가 나온다. 그리고 두 번 다 요나는 실패한다. 성공하는 요나는 보이지 않는다.[26] 요나서에는 하나님께 대한 불순종의 무익함, 참된 회개를 받으시는 하나님, 모든 영혼을 향한 하나님의 돌보심, 하나님의 무한하신 인내와 자비 등 여러 교훈들이 등장한다. 하지만 요나서 전체에 걸친 주된 테마는 여전히 니느웨 백성들이 회개의 기회를 가져서는 안된다는 요나의 개인적인 판단과 주장이다. 그래서 요나는 분노를 품고 니느웨로 가지 않고 정반대인 다시스로 향하게 된다. 그러나 나중에 요나는 니느웨로 가서 “사십일이 지나면 니느웨가 무너지 리라”(3:4)라고 외쳤다. 이 소식이 “니느웨의 왕”에게 전해졌을 때 그는 나라 안에 금식을 선포하고, 하나님께 기도했으며, 악으로부터 돌아섰다(7,8 절) 야웨는 이 백성이 “그 악한 길에서 돌이켜 떠난 것을 감찰”(10 절)하시고 뜻을 돌이키셔서 그 도시에 내리기로 한 재앙을 내리지 않으셨다. 요나는 크게 실망하고, 정말 화가 났다.

나중에 요나는 “이 성읍이 어떻게 되는 것을 보려”(5 절)고 초막 하나를 그 성 바깥에 세웠다. 야웨는 식물 하나를 자라게 하셨는데 이 식물은 빨리 자라서 요나로

---

[25] William Sanford Lasor, David Allan Hubbard, Frederic William Bush, *구약개관,* 박철연 역 (경기도: 크리스찬다이제스트, 2009), 522–523.

[26] Eugene H. Peterson, *목회자의 소명,* 양혜원 역 (서울: 포이에마, 2012), 27.

하여금 이글거리는 태양을 피하게 하였다(6 절) 그러나 그 다음날 하나님은 벌레로 하여금 그 식물을 먹어치우게 하였다. 또한 동풍을 불게 하셨는데, 이 바람은 식물을 말라죽게 했을 뿐만 아니라 요나를 괴롭게 만들었다. 그래서 요나는 하나님께 자기를 죽여달라고 요청했다.[27] 하나님께서는 요나가 박넝쿨에 대해 가진 마음을 니느웨를 향한 그분의 마음과 비교 하신다. 요나는 박넝쿨을 위해 수고하지 않았지만, 만유의 하나님께서는 이 큰 성읍과 백성들을 위해 수고 하셨다. 그들은 그분의 손으로 만드신 피조물이다. 비록 니느웨가 악에 빠졌다해도 하나님의 마음은 여전히 그들이 회복되기를 바라신다. 이것은 상상할 수 없을 만큼 위대한 사랑이다. 이 사랑과 인내가 요나를 순종의 자리로 데려갔고, 이 사랑이 우리를 회개로 이끄신다. 그리고 하나님과 우리와의 관계를 회복시킨다.

분노는 의사 소통을 파괴하고 관계를 끊을 수 있으며, 많은 사람들의 기쁨과 건강을 파괴하며 좌절시킨다. 사람들은 자신의 분노에 대하여 책임있게 행동 하는 대신에, 분노를 정당화 하려는 경향이 있다. 모든 사람이 정도 차이는 있지만 분노로 인해 힘들어 한다. 그러나 자신의 소망과 필요, 타인에 대한 의존성을 이해할 때 분노의 출구를 찾을 수 있다.[28] 그리고 고맙게도 하나님의 말씀에는 경건한 태도로 분노를 다루는 방법과 분노의 죄를 극복하는 방법에 관한 원칙을 보여준다. 분노가 항상 죄인 것은 아니다. 보통 “의분”으로 불리는 성경이 인정하는 분노의 유형이 있다. 하나님도 진노한다.(시편 7:11; 막 3:5)라는 말씀과 성도들도 분을 내어야 하는 경우가 있다.(에베소서 4:26)라는 것이다. 신약 성경에는 "분노"로 번역되는 두 개의 헬라어 단어가 나온다. 하나는 "열정과 에너지"를 의미하고, 다른 하나는 "끓어 오르다"를 의미한다. 성경적인 분노는 문제 해결에 도움이 되는 하나님의 에너지이다. 성경적인 분노의 예로는 다윗이 나단 선지자 가 전하는 불의한

---

[27] Ibid, 521.

[28] Ilse Sand, *센서티브*, 김유미 역 (서울: 다산지식하우스, 2017),136-137.

사건에 대해 듣고 분노한 점이며(사무엘하 12 장), 일부 유대인들이 예루살렘에 있는 하나님의 성전에서 예배를 더럽히는 것을 보신 예수님이 양이나 소를 내쫓고 환전꾼의 돈을 쏟으시고 상을 엎으신 분노이다(요한복음 2:13-16). 이러한 분노는 자기방어를 위한 것이 아니라, 다른 사람이나 원칙을 보호하려는 것임을 주목하라.

분노는 경고 신호라고도 불리는데, 다른 사람들이 우리의 경계를 침입하려고 시도하거나 위반했을 때 분노가 우리를 알게해 준다. 하나님은 각 사람을 돌보신다. 슬프게도, 우리는 서로를 위해 항상 나아가 싸우지는 못한다. 그 말은 때때로 우리는 우리 자신을 위해서 일어나 투쟁한다라는 것이다. 종종 우리는 상처를 받고 있는 상태에서는 분노를 느끼지 않는다. 그러나 나중에 충격에서 벗어나면 분노가 일어날 것이다. 희생자가 온전된 건강과 용서의 상태에 이르고자 한다면, 무엇보다 먼저 상처를 사실 그대로 인정해야 한다. 어떤 행동이 의롭지 못했다는 것을 온전히 받아들이기 위하여 피해자는 때때로 분노를 체험해야 한다. 충격에서 회복되는 것이 복잡한 양상을 띠기 때문에, 어떤 분노는 오랫동안 지속된다. 희생자들은 그들의 분노를 해석하는 과정을 통과해야 하고, 수용과 심지어는 용서의 자리에까지 가야 한다. 이것은 때로 긴 여정이다. 하나님이 희생자를 치료할 때, 희생자들이 경험하는 감정들 중에는 분노가 포함된다. 그러나 분노의 감정을 경험하는 이런 과정을 거친다는 것이 그 사람이 죄 가운데 살아가고 있다는 것을 의미하는 것은 아니다.

분노는 기대나 욕구가 충족되지 않을 때 일어나는 감정이다. 공감 능력을 활용해서 충족되지 못한 욕구가 무엇인지 파악하고, 자신이 원하고 소중하게 생각하는 것을 다른 사람에게 요구할 수 있다. 그리고 다른 사람이 그들 자신이 필요로 하는 것을 이해하고 분노를 해결하도록 도울 수 있다.[29] 따라서 분노를 다루는 것은 중요한 삶의 기술이다.

---

[29] Ilse Sand, *센서티브,* 김유미 역 (경기도: 다산지식하우스, 2017), 136.

우리가 느끼게 되는 분노에 대해 긍정적인 자세를 기르는 것이 중요하다. 만일 우리가 분노를 인식한다면 동시에 타인이 가지고 있는 분노도 인식할 수 있다. 우리가 가지고 있는 모든 다른 감정들처럼 분노를 인정한다면, 우리는 분노도 인간성의 또 다른 한면으로 보게 될 것이다.[30]

3. 배려와 이해를 통한 치유

어둠이 있어 빛이 존재하는 것처럼 상대방이 있어 우리는 행복할 수 있다. 가끔은 싫증날 때도 있지만 함께 있어 존재할 수 있는 것처럼 말이다. 이와같이 늘 똑같은 마음가짐으로 상대와 마주한다면 최소한 인간관계로 가슴 아파할 일은 없을 것이다. 하지만 많은 사람들이 이처럼 간단한 이치를 깨닫지 못하고 부질없는 욕심과 이기심으로 원만한 인간관계에 원할하지 못할 때가 많다. 인간관계에 있어서의 좋은 소통 방법은 첫째, 자기감정을 있는 그대로 직접 표현 할 수 있어야 한다. 둘째, 상대방이 말할 때에는 귀를 기울일 수 있어야 한다. 셋째, 화가 나거나 속이 상해도 상대방을 존중해주어야 한다.[31] 이와 반대로 넘치 는 욕구와 지나친 욕망은 사람을 성급하고 조급하게 만든다. 다시 한 번 생각하고, 조금만 주의깊게 살펴보며, 시간을 가지고 무슨 일을 하든지 천천히 하지 않으면 해결될 일을 돌이킬 수 없는 상태에 이르게 한다. 예컨대 최고가 되어야 한다는 생각, 남들보다 낳게 살아야겠다는 생각, 자신이 특출한 사람이 되어야 한다는 생각들로 인하여 심신을 지치고 병들게 만든다는 것이다. 혹자는 “마음이 건강해야 몸도 건강해진다.”라고 한다. 그렇다. 눈 높이를 조금만 낮추고 욕심을 조금만 버린다면, 우리의

---

[30] Martin H. Padovani, *상처입은 감정의 치유,* 백승치 역 (서울: 분도출판사, 1999), 60.

[31] David D Burns. *관계수업* , 차익종 역 (서울: 흐름출판, 2015), 5.

인생은 늘 즐겁고 행복해질 수 있다. 본질적인 요소의 중심은 마음과 정신과 육체의 건강이다. 삶의 본질을 파악하고 추구하는 것이 인생을 사는 최대의 덕목이다[32].

이 땅에 사는 우리의 삶의 목적과 이유는 그저 부자가 되고 소원을 성취하는 것에 있지 않다.[33] 좋은 생각이 좋은 행동을, 좋은 삶을 이끈다는 것은 정말 맞는 말이다. 실낱 같은 희망이라도 마음에 새겨 놓는다면 그 새김은 이미 자신을 바꾸어 놓을 힘을 잉태하는 것이다.[34] 인간관계도 또한 마찬가지다. 문제를 남 탓으로 돌리는 대신 우리 자신을 변화시키는 데 촛점을 둘 경우에 불편한 인간 관계를 변화시킬 수 있다.[35] 상대방의 의견이나 주장이 자신과 다르다고 상대방을 무시하거나 또는 자신의 뜻만 고집하고 상대방의 입장을 생각하지 않는다면, 인간관계에서 신뢰를 얻기 힘든다. 상대방을 이해하고 배려하는 마음 가짐이 있을 때, 상대 또한 나에게 신뢰의 마음을 갖게 되는 것이며 그럼으로써 서로의 이견을 좁히고 함께할 수 있는 에너지가 창출되는 것이다.

사회생활을 통해 자동적으로 몸에 밴 습관을 벗어나 우리의 의도가 우리 자신의 가치와 조화를 이루는 삶을 의식하며 사는 것이라면, 우리는 시간을 충분히 가지고 천천히 하기를 원할 것이다.[36] 상대방의 마음을 훔치기 위한 섣부른 욕심과 조급한 마음을 버리고, 인내하며 상대방에 대한 배려를 실천 한다면 원만한 인간 관계를 유지할 수 있을 것이다.

---

[32] 노년교육연구회, *은퇴수업* (서울: 학지사 2012), 336.

[33] 이경영, *말씀묵상기도* (서울서울: 스텝스톤, 2010), 43.

[34] 이근후, *나는 죽을 때까지 재미있게 살고 싶다* (서울:갤리온,2003), 73.

[35] David Burns, *관계수업,* 차익종 역 (서울: 흐름출판, 2015), 58.

[36] Marshall B. Rosenberg, *비폭력대화,* 캐서린 한 역 (서울: 한국 NVC 센터, 2017), 260–261.

따라서 특별히 그리스도인은 하나님과 관계에 귀를 기울이고, 자신의 삶을 의미있게 하나님께 전달하는 법을 배우기 위하여 하나님의 언어(God-speech)를 계발해야 한다.[37]

사람들은 각기 다른 습관과 생각을 가지고 살아왔기 때문에 내가 좋아 하는 것을 모든 사람이 좋아할 수는 없다. 때문에 내 생각과 내 기분대로 상대를 대한다면 그 관계는 금이가고 말 것이다. 올바른 인간 관계의 첫걸음은 '인내'다. 상대가 마음에 들지 않아도 참아주는 것이다. 때때로 사람들과 관계가 소원해질 때가 있다. 이런 일이 벌어지더라도 서두르지 말고 관계가 회복될 때까지 가만히 기다려라.[38] 누구를 대하든 참는 것은 관계 형성의 기초다. 가족, 친지, 이웃, 교회 의 형제 자매 등 우리가 대하는 모든 사람은 참아야 할 대상이다. 이 세상에 참지 않아도 될 사람은 아무도없다. 인간관계에서도 참는다는 것은 참는 만큼 올바른 관계 형성에 도움이 된다. 올바른 인간관계를 위한 소통의 열쇠는 사람을 다루는 기술이 아니라 '배려' 하는 마음을 갈고 닦는 것이다. 이와같이 배려하는 마음을 갈망할 때 비로서 원만한 인간관계가 형성되며, 그로인하여 주변은 늘 행복으로 가득 차게 될 것이다. 덧붙여 소량의 염분으로 바닷물이 썩지 않는 것처럼 혼탁한 현실을 자세히 들여다 보면 눈에 보이지 않는 선한 힘에 의해 세상이 움직이고 있다는 것을 알 수 있다. 요컨대 올바른 인간관계의 첫 걸음은 머리와 힘으로 상대를 제압하는 것이 아니라 '인내와 배려'로 상대방을 포용하는 것이다.

독일의 철학자 게오르크 헤겔은 "마음의 문을 여는 손잡이는 바깥쪽이 아닌 안쪽에 있다"라고 했다. 상대가 스스로 손잡이를 돌려 마음의 문을 열고 나올 수 있도록, 상대를 배려하고 존중해야 한다.[39] 세상을 살다보면, 배려할 줄 모르는 사람을 만나게 된다. 그런

---

[37] Ben Campbell Johnson, *Speaking of God: Evangelism as Initial,* (Louisville, Kentucky: Westminster/Knox Press, 1991), 13.

[38] Baltasar Gracian, *사람을 얻는 지혜,* 임정재 역 (서울: 타커스, 2016), 150.

[39] 이기주, *말의 품격 (*서울: 황소북스, 2017), 11.

사람의 가장 큰 특징은 자기 중심적이라는 것이 다. 서로 대화를 할 때도 배려할 줄 모르는 사람은 상대방의 말에 귀를 기우리지 않고 자신의 말만 늘어 놓는다는 것이다. 대화도 마찬가지로 상대방의 말에 귀를 기우릴 때, 더 좋은 인관관계를 유지할 수 있는 것이다. 양보하지 않으려고 안간 힘을 써봐야 오히려 속에서 분노만 일어날 것이다. 그러나 양보하면 오히려 기분이 좋아진다. 선물을 준 사람처럼 말이다. 삶의 지혜는 종종 듣는 데서 비롯되고 삶의 후회는 대개 말하는 데서 비롯된다.[40] 남을 배려할 때 손해보다는 오히려 유익이 더 많다는 것을 잊지 말자. 배려란 남을 이해하고, 말과 행동도 남을 위해서 하는 것을 말한다.

하나님께서 인간을 창조하실 때 서로 배려하며 살도록 만드셨다. 옳고 그름에 대한 하나님의 절대 기준을 받아들이면 나 자신이 아닌 다른 사람들의 필요에 초점을 두게 된다. 하나님의 성품은 타인 지향적이다. 그분이 “자기 아들을 아끼지 아니하시고 우리 모든 사람을 위하여 내어 주신 이”(롬 8:32)라는 것을 잊지 말아여 한다.[41] 그러나 죄는 인간 안에 배려의 마음 대신 자기를 위하는 마음을 갖게 했다. 오늘날 세상의 가르침들은 배려와는 거리가 멀어 보이는 것이 많다. 예수 그리스도가 세상에 오신 일은 하나님의 인간에 대한 배려의 결과라고 할 수 있다. 배려에는 온유, 인내, 겸손, 용납 같은 성품이 포함된다. 죄로 무감각 해지고 이기적이 된 세상에서 배려의 마음을 만나는 것은 쉽지 않다. 그러나 우리가 알면서도 이기적인 성품을 타협하는 순간 우리 내면 깊은 곳에 한 가지 변화가 생긴다. 그 순간 우리는 하나님의 기준과 내 실제 기준 사이의 불일치를

---

[40] Ibid, 13.

[41] Andy Stanley, *성품은 말보다 더 크게 말한다,* 윤종석 역 (서울: 디모데, 2005), 38.

느낀다.[42] 사실 배려하는 것은 힘없는 자의 모습 같고 손해 보는 것같이 느껴진다. 그러나 배려하는 삶이야말로 그리스도인이 갖춰야 할 참 모습이다.

사람들은 인생을 살아오면서 심리적인 갈등으로 극심한 소외를 느낀다. 이런 고비를 넘기면서 보이는 증세는 불안과 짜증, 이유를 알 수 없는 분노다. 이런 증세는 성격적인 결함 때문에 생기는 것이 아니라 위기에 처한 사람이 나타나는 사회에서 버려졌다는 심리적 특징이다. 이런 사람들에게 필요한 것은 주위의 따뜻한 배려와 위로이다.[43] 관계를 잘 유지하고 불편하지 않게 하려면 먼저 상대방의 입장에서 살펴보는 것이 중요하다. 누군가에게서 받을 수 있는 가장 큰 위로는 그 어떤 따스한 말이 아니라 이 세상에서 나와 비슷한 상황에 처한 나와 비슷한 경험을 하는 사람들이 또 있다는 것을 알게 되는 것이다.[44] 거기서 우리는 같은 인간 조건을 함께 나누는 모든 사람들을 위한 치유능력을 찾아내게 된다.[45] 성경에서는 "각각 자기보다 남을 낫게 여기라"라고 하였듯이 관계가 왜 불편한지 내가 잘못한건 아닌지 생각 해봐야 한다는 것이다. 관계에서는 이해가 기본이다. 상대가 날 이해해주길 바라는 생각이 아니라 내가 상대 에게 먼저 다가가 손을 내밀고 상대를 이해 하려는 노력 즉 문제 뒤에 감춰진 것을 이해하고 상황을 호전시키기 위해 할 수 있는 것이 무엇인지 알려고 하는 노력이 필요하다.[46]

그리고 이 노력을 통해 문제점이 도출되면 그 문제를 금방 풀 수도 있겠 지만 오래 걸릴 수도 있다. 따라서 성숙한 인간관계의 법칙 가운데 대화의 법칙 을 이해하려면 먼저

---

[42] Ibid, 41.

[43] 정태기, *위기와 상담* (서울: 상담과치유,1998), 251.

[44] 박선웅, *정체성의 심리학* (서울: 21 세기북스, 2020), 6.

[45] Henri J. M. Nouwen, Walter J Gaffeny, *노인의 영광은 백발,* 최종수 역 (경기:한국기독교연구소, 2001), 107.

[46] Larry Crabb, Dan Allender, *상담과 치유공동체,* 정동섭 역 (서울:요단,1999), 43.

말의 위력을 이해해야 한다.[47] 관계의 중요성은 내 얘기만 하는 대화가 아니라 상대의 생각을 읽고 들을 수 있는 대화를 하는 것이다. 필요에 따라 나를 낮추고 내가 조금의 희생을 감내하겠다는 생각으로 대화를 하면 관계의 문제는 생각보다 쉽게 풀린다. 사람은 소통을 필요로 하는 존재이다. 소통 성립의 전제조건은 경청이다. 말이 많고 진부한 사람과는 소통이 어렵다. 탈무드 는 "인간은 입은 하나 귀는 둘이다 한 번 말하고 두 번 들으라는 뜻"이며 "남의 입에서 나오는 말보다 자기 입에서 나오는 말을 잘 들으라"고 했다. 남의 말을 안할 순 없겠지만 지켜야 할 정도가 있다.

이처럼 배려의 의미로서 하나님께서는 노년은 육체적으로나 정신적으로 나 점점 약해져 가기때문에 자녀들에게 부모를 공경할 것을 명령하셨다 (출 20: 12; 신 5:16; 엡 6:1-2). 여기서 '공경하다'라는 히브리어 동사 '킵베드'는 노년의 부모를 '생계를 유지할 수 있도록 돌보아 드린다'라는 뜻을 갖고 있다. 그러므로 '네부모를 공경 하라'는 십계명에서 제 5 계명의 일차적 의미는 어린 자녀들을 부모의 권위 아래 두려는 것이 아니라 그것은 오히려 부모를 떠나 가정을 이룬 (창 2:24 참조) 성년의 자녀들을 겨냥하고 있으며, 구체적으로 노년에 약해지고 생계가 어려운 부모를 정성을 다해 물질적 으로 보살펴 드리라는 것이 본래의 의미다. 성경에서 부모 공경의 상황을 자세히 살펴보면, 원칙적으로 맏아들이 부모 공양의 책임이 있고 따라서 맏아들은 부모의 유산 중 두 몫을 받을 권리가 있음을 지적한다 (신 21:16-17; 창 27 장). 빌레몬서 1:9 에서 바울은 오네시모를 위해서 빌레몬에게 간구하면서 자신을 "나이 많은(프레스부테스) 나"라고 묘사 하고 있다. 이 점에 대해 메튜 헨리는 바울은 자신이 그리스도를 위해 고난을 받고 있는 중이라는 특수한 상황과 자신의 나이의 연로함을 연결 짓는 효과를 통해 결국

---

[47] 강준민, *관계의 법칙* (서울: 두란노,2005), 228.

빌레몬이 바울의 간구를 존중하여 바울의 부탁을 들어줄 것을 종용 하였다고 설명한다.[48] 즉 여기에서 바울은 자신의 사도적 권위보다는 연장자의 권위를 빌어 자신이 오네 시모의 영적 아버지라는 관계를 언급하며 빌레몬의 사랑에 호소하고 있다고 보는 것이 좋을 것 같다. 분명한 것은 연장자, 특히 노인 에 대한 존중이 바울의 호소에 전제로 작용하고 있다는 점이다. 성경에서 노인에 대한 존중의 문제는 부모를 공경하라는 계명을 통해 구체화된다고 할 수 있다.

모든 노인이 부모는 아니겠지만, 부모가 노인이 되는 것이기 때문에 부모 의 공경이 노인에 대한 존중의 포함된다고 볼 수 있다. 그래서 "늙은이를 꾸짖지 말고 권하되 아비에게 하듯 하며"(딤전 5:1), "늙은 여자를 어미에게 하듯 하며" (딤전 5:2)라고 말하는 것을 보아 성경은 노인을 부모와 같은 연장선상에 놓고 이해 하고 있으며, 적어도 그리스도인들에게는 그것이 윤리적 기준으로 요구 되고 있다. 성경에서 처음으로 부모 공경의 문제를 말하는 곳이 십계명 가운데 제 5 계명 (출 20:12) 이다. 그 외에도 구약은 여러 곳에서 부모를 공경하되 경홀 히 여기지 말 것을 아울러 강조하고 있다(레 19:3; 신 5:16; 27:16; cf. 겔 22:7). 구약의 부모 공경의 정신은 신약에서도 이어지며 신약 여러 곳에서 강조되고 있다(마 15:4; 19:19; 엡 6:2; 골 3:20; cf.롬 1:30; 딤후 3:2).

부모를 "공경"한다는 것은, 메튜 헨리의 주석을 따르면, 내적인 인격적인 공경심이 늘 외적 행동으로 표출되는 것, 부모의 위법적인 것이 아닌 요구에 순종 하는 것, 그들의 지도와 꾸지람, 교훈, 등을 귀를 기울이며 더 나아가 순복하는 것, 그리고 부모의 편안과 노년의 안위를 보살피는 것 등의 의미를 담고 있다. 신약에서도 부모를 공경하는 것은 구약과 마찬가지의 중요성과 의미를 유지하고 있다. 이제까지 성경을 통해 살펴 본 바에 따르면, 노인은 일차적으로 연령상 젊음에 대비되는 노령의 남녀를 칭하는 말임이

[48] Matthew Henry, Matthew Henry Commentary, in The BibleWorks7.0, Philemon 1:6

틀림없다. 그럼에도 불구하고, 성경은 노인이 육체가 점차 노쇠해지는 것을 결코 부정적인 것으로 말하거나 단점으로 말하고 있지 않다. 오히려 노인에게는 인생 경험을 통한 지혜가 있고, 모범적인 삶을 보임으로써 젊은이들을 교육할 수 있고, 공동체를 대표하여 지도하고 다스리는 일을 할 수 있다고 말하고 있다. 즉 노년에도 불구하고 노인이기 때문에 기여할 수 있는 장점과 또 기여할 것을 기대 또는 요구하고 있다는 점이 중요하다. 그렇기 때문에 노인들의 조언과 충고와 당부에 대해 권위를 존중하게 되며 부모에게 하듯 공경하는 것이 합당한 윤리강령인 것으로 여겨지는 것이다.

또한 시형제 결혼제도는 자식 없이 홀로 된 과부를 시형제 가족에게 연결 시켜 그 노년을 돌보아 주기 위한 의미가 있음을 알 수 있다. 이러한 관점에서 룻기는 시형제 결혼제도를 배경으로 구약시대의 양로 문제에 관한 흥미 있는 자료를 제공해 준다. “여인들이 나오미에게 이르되 찬송 할지로다. 여호와께서 오늘날 내게 기업 무를 자가 없게 아니 히셨도다. 이 아이의 이름이 이스라엘 중에 유명하게 되기를 원하노라. 이는 네 생명의 회복자며 네 노년 의 봉양자라. 곧 너를 사랑하며 일곱 아들보다 귀한 자부가 낳은 자로다.” (룻 4:14-15). 그 외에 애굽의 총리가 된 요셉이 기근시에 노년의 아버지 야곱과 그 온 가족을 애굽 으로 모시어 봉양한 일(창 47:29 이하;35). 다윗의 경우는 그의 방랑 시기에 노년 의 부모를 모압 왕가에 의탁하여 돌보아 드린 것을 볼 수 있다 (삼상 22:3 이하). 예수께서도 십자가상에서 늙은 어머니를 그의 사랑하는 제자에게 봉양 하도록 부탁하셨다(요 19:26-27). 신약에서도 부모를 공경하는 것은 구약과 마찬가지 의 중요성과 의미를 유지하고 있다.

이제까지 성경을 통해 살펴 본 바에 따르면, 노인은 일차적으로 연령상 젊음에 대비되는 노년의 남녀를 칭하는 말임이 틀림없다. 그럼에도 불구하고, 성경은 노인이 육체가 점차 노쇠해지는 것을 결코 부정적인 것으로 말하거나 단점으로 말하고 있지 않다. 오히려 노인에게는 인생 경험을 통한 지혜가 있고, 모범적인 삶을 보임으로써 젊은이들을

교육할 수 있고, 공동체를 대표하여 지도 하고 다스리는 일을 할 수 있다고 말하고 있다. 즉 노년에도 불구하고 노인이기 때문에 기여할 수 있는 장점과 또 기여할 것을 기대 또는 요구하고 있다는 점이 중요하다. 그렇기 때문에 노인들의 조언과 충고와 당부에 대해 권위를 존중하게 되며 부모에게 하듯 공경하는 것이 합당한 윤리강령 인 것으로 여겨지는 것이다.

배려와 이해를 위해서는 '다름'과 '틀림'을 구분할 줄 아는 능력과 이를 신앙 생활에서 실천하는 것이 무엇보다 중요하다. 다름은 '관찰진술'로 그저 '다르다'에 대한 기술인데 반해, 틀림은 '판단진술'로서 옳고 그르거나 선하고 악하다는 가치 판단이 담겨있다. 획일적인 가치기준을 중요시 했던 전통적인 유교문화의 잔재가 남아 있는 문화에서는 규범이 제시하는 유일한 기준에서 벗어나는 것을 '다르다'고 보기 보다는 '틀리다'고 보는 경향이 있고, 이는 다른 의견이나 태도를 용납하지 못하는 성향과 긴밀한 관계를 가진다. 배려와 이해를 통한 다름이 배려되는 곳 에서는 다양성이 존중되는데, 이것은 하나님의 창조 원리 중의 하나이다. 창세기에 보면 천지간 모든 사물을 다양하고 다른 모양으로 창조하신 후 하나님께서 '심히 보기 좋았더라'라고 선언하셨기 때문이다.

나와 다른 의견이 있을 때, 이를 나를 부정하거나 대립관계로 간주하지 않고, 있는 그대로 보고 존중할 줄 아는 것은 갈등 극복과 화해 사역의 시작인데, 이는 말하기는 쉽지만 행동으로 보이기는 결코 쉽지 않는 성숙한 인격이 요구 되는 사항이라 하겠다. 우리 모두는 보살피는 삶의 관계가 필요하다. 우리를 돌보 고 우리를 사랑헤 줄 사람이 필요하다. 누군가를 돌보기 위해서는 부서지기 쉬운 자기 자신을 치유의 차원으로 다른 사람에게 내주어야 한다. 그러므로 노인을 돌본다는 것은 우선 먼저 늙어가는 내 자신과 가까이 만나기 위하여 자기 자신안 으로 들어가야 하는 것이다.[49] 노인들과 한마음 한뜻이

---

[49] Henri Nouwen, *노인의 영광은 백발,* 최종수 역 (경기도: 한국기독교연구소, 2001), 101.

되어 같은 늙은 경험을 말할 수 있어야만 우리는 노인들이 자유롭게 되도록 도울 수 있다. 늙어가는 우리 자신 속에 노인들을 기쁨으로 맞아 들임으로써 우리는 노인들을 돌볼 수 있고 치유를 줄 수 있다.[50] 어떤 사안에 대해 상이한 의견들이 제시될 때 서로를 대립적 인 시각으로 보지 않고, 함께 당면한 '공동의 문제'를 해결하기 위해 협력하며 머리를 맞대야 하는 한 팀의 구성원으로 볼 수 있는 문화를 정착 시키는 것이 바람직하다. 이것은 세상에서만이 아니라 교회 안에서도 요구되는 것이다. 따라서 우리는 교회 밖에서 만이 아니라 교회 안에서도 상처받고 신음하는 사람들을 돌보고 치유하는 기독교 공동체가 되어야 한다.[51]

---

[50] Ibid, 102.

[51] 김선배, *변화를 위한 이민목회 프로그램* (서울: 한국장로교출판사, 2005), 205.

III. 구원으로부터의 변화

1. 죄로 인한 타락

램지(Nancy J. Ramsay)는 기독교의 전통적인 죄 이해의 기초를 제공한 어거스틴(Augustinus of Hippo)의 견해가 현대의 목회적 관점에서 볼 때에 죄와 관련하여 세 가지 중요한 의의를 갖고 있다고 말한다.[52]

첫째, 인간으로서의 참된 완성은 하나님과의 관계성 속에서 성취된다는 시각은 현대에 있어서 여전히 핵심적인 것이다. 죄는 어떤 구체적인 행동의 문제에 그치는 것이 아니라, 인간을 정의와 사랑으로 부르시는 하나님과의 신뢰 관계가 깨어진 상태인 것이다. 그러므로 죄를 깨닫는 것은 우리의 궁극적 근거와 방향 이신 하나님을 자각한다는 것이며, 정의와 사랑을 향하여 부르시는 하나님의 부르심을 안다는 것이다.

둘째, 자유에 내포되어 있는 윤리적 책임(ethical accountability)의 강조이다. 죄라는 개념은 자유로운 존재로서의 인간이 갖고 있는 선택의 가능성이 중립적이거나 자의적인 것이 아님을 강조한다. 인간이 자유의 근원이며 궁극적 방향이신 하나님을 향하지 않고 피조물들을 향한 욕망을 절대화할 때, 인간은 죄의 노예가 되어 자기 자신과 자신의 삶을 잃어버린다. '죄'는 인간의 선택의 책임을 강조하는 것이다.

---

[52] Nancy J. Ramsay, *Pastoral Diagnosts* (Minneapolis: Augsburg Fortress Publishers, 1998), 148-149.

셋째, 죄의 개념은 인간의 유한성(finitude) 및 인간 사회의 악한 구조들이 개인의 잘못 또는 악을 다 설명할 수 없음을 강조한다. 램지는 인간의 문제들을 심리학적 및 사회학적으로 다 설명하려고 하는 시도들을 현대판 영지주의 (Gnosticism)라고 부르면서, 기독교 전통의 죄 개념은 여전히 이를 반대하여야 한다고 본다. 개인 및 사회의 유한성 및 취약성(vulnerability)에도 불구하고 개인은 윤리적 선택을 해야 할 책임이 있다는 것이다.

인간은 하나님이 창조하신 이후 에덴 동산에서 하나님과 함께하였다. 그러나 동산 중앙에 있는 선악과를 먹지말라는 명령에 불순종하여 아담과 하와가 선악과를 먹으므로 죄를 짓게 되었다. 그러나 아담이 죄를 지음으로써 하나님의 형상을 완전히 상실 했으며, 따라서 그 후의 모든 인간은 하나님의 형상이 없는 인간으로 태어난다는 생각은 지나친 생각이다. 아담 이후의 타락한 인간에게는 하나님의 형상이 없다는 생각은 성서적으로 옳바른 생각이 아니다. 성경은 "다른 사람의 피를 흘리면 그 사람의 피도 흘릴 것이니 이는 하나님이 자기 형상대로 사람을 지으셨음이니라"(창 9:6)라고 말씀하는데, 이것은 아담 이후에도 인간이 여전히 하나님의 형상이 남아 있음을 보여준다. 인간 안에서 하나님의 형상과 죄는 서로 대립하는 가운데 함께 하고 있다.

그러면 죄란 무엇인가? 성경은 세상에 존재히는 모든 도덕적 악의 뿌리가 우선 인류의 자연적이고 대표적인 머리인 아담의 죄에 박혀 있다고 가르친다.[53] 죄는 지성에서는 불신앙과 교만으로 나타났고, 의지에서는 하나님과 같이 되려는 욕구로 나타났으며, 감정에서는 금단과 실과를 먹음으로써 해소하는 거룩하지 못한 만족으로서 나타났다.[54] 바울은 죄가 육신, 즉 세상적 욕망을 따라 사는 것이라고 정의 한다(롬 8:5-14). 죄란 단지 개인적인 행위일 뿐 아니라 근원적인 인간의 상태를 가리킨다. 또한 시편에서는 자기가

[53] Louis Berkhof, *벌코프 조직신학개론,* 박희석 역 (경기도: 크리스챤다이제스트, 2001), 123.

[54] Ibid, 124.

저지른 일에서 “주의 얼굴을 내 죄에서 돌이키시고 내 모든 죄악을 지워주소서” (시편 51:9)라고 기도한 것처럼 만일 하나님이 ‘그 죄를 벌하신다’면 그 결과는 심상치 않았을 것이다. 이는 죄가 정말로 하나님 눈에 보일 수 있는 어떤 실체를 만들어 내기 때문이다.[55] 웨슬리는 죄를 원죄와 자범죄로 보고, 자범죄를 내적죄와 외적죄로 구분하는데 하나님의 공지된 법의 자의적 죄(transgression)인 ‘유의적 죄’와, 하나님의 완전한 법에 대한 무의식적 죄(transgression)인 ‘무의적 죄’로 구분한다. 전자는 알고 짓는 것이고, 후자는 ‘모르고 짓는 무지나, 실수로 짓는 죄, 그리고 태만죄를 말한다.[56] 한편 폴 틸리히는 타락을 소외의 실존으로 정의한다. 그리고 항상 잊어서는 안될 것은 모든 죄는 하나의 죄의 표현이라는 것으로 행위가 죄가 되는 것은 법에 대한 불순종이 아니고 그 행위가 하나님과 자신과 이웃(세상)으로부터 소외를 표현하고 있다는 것이다. 그는 죄의 본질을 불신앙, 교만, 욕망으로 보았다.

1) 불신앙으로서의 소외

불신앙은 단순히 교회의 교리를 믿지 않는 것이 아니라 실제적, 이론적, 정서적 요소를 포함한 전인적 행위를 뜻한다. 인간이 하나님으로부터 돌아서서 그 자신을 실현시키기 위해서 자기중심적인 실존을 추구하는 것이다. 그러므로 인간은 자기실현을 위해서 그 자신과 그의 세계로 향하기 때문에 그의 존재와 그의 세계의 근거로부터 결합을 상실한다. 불신앙은 하나님과 함께하는 것으로부터의 붕괴와 분리를 가져온다. 따라서 불신앙은 인간 존재의 중심이 하나님으로부터 소외된 것을 의미한다. 죄 또는 불신앙의 문제란 본질적으로 하나님과의 관계에서 생기는 종교적인 문제이다. 자기 삶의 근간이요, 기반인 하나님으로

---

[55] Gary A. Anderson, *죄의 역사,* 김명희 역 (서울: 비아토르, 2020), 20.

[56] 김명규, *칼빈과 웨슬리의 구원에대한 이해*, 2011, 24.

부터 떠나서 하나님 없이 자기가 삶의 중심이 되려는 의지속에 죄가 뿌리내리고 있으며 그것을 불신앙이라고 부르는 것이다. 그리고 불신앙은 하나님의 축복에서 분리된 삶의 쾌락으로의 경험적 옮김이다.

2) 교만으로서의 소외

교만은 "하나님의 영역에 대하여 인간이 그 자리를 찾지하고자 하는 것이다." 즉 인간이 자신의 유한성을 부인하고 자기를 높여 하나님처럼 되어 보고자 하는 것이다. 이는 구약성서의 선악을 알게하는 나무의 열매를 먹으면 하나님과 같이 된다는 하와에 대한 뱀의 유혹에 대하여 인간의 교만을 잘 표현하고 있는 것이다. 그러면 인간 존재에서 교만은 어떻게 시작되는 것인가? 그것은 인간이 본질적으로 자리해야 하는 하나님의 중심에서 벗어나서 자기 중심에 서게 되며 실존적으로 자기 자신을 자기와 세계의 중심이 되도록 유혹을 받게 되는 것이 다. 그러나 인간은 그 유혹을 통해 그의 자유에 대한 인식과 무한에 대한 가능성을 느끼게 된다. 따라서 교만한 사람들은 오로지 자기 자신만을 보기에 타인을 객체처럼 다루며, 듣지도 보지도 않는다.[57] 또한 교만을 영적인 죄라고 하는데 다른 모든 죄의 형태들, 감각적인 죄의 형태들도 교만에서 유래되는 것으로 생각되었다. 그러므로 교만은 죄의 한 가지 형태가 아니라, 죄의 전체적 형태이며, 불신앙의 다른 모습이다. 그것은 인간이 자기가 함께하고 있는 하나님 중심에서 등을 돌리는 것이다. 하나님께 대항하는 인간의 의지가 죄의 모든 본질이며 뿌리이다. 어거스틴은 사람은 선하고 바르게 창조되었고 자유의지를 가졌으며 영생할 가능성이 있는 존재로 창조되어서 그 본성에 아무 충돌이 없이 하나님과

[57] Martha C. Nussbaum, *교만의 요새*, 박선아 역(서울: 민음사, 2022), 16.

교통할 수 있다고 하였다. 그러나 아담의 범죄는 이런 상태에서의 타락 이었는데, 그 죄의 본질은 교만이었으며 그 결과는 하나님이 주신 선의 상실 이었다라고 주장하였다.[58]

3) 욕망으로서의 소외

욕망은 인간이 세계를 자아안으로 끌어들여 어떠한 혜택을 누리고자 하는 감정으로, 자기를 확장하여 자신에게 부족한 것을 채우기 위한 것을 말한다. 인간은 하나님으로부터 자기중심으로 옮기는 것(불신앙)과 자기 자신을 세계 중심(교만) 으로 만드는 실존적 자기 긍정의 행위에서 두 가지 측면을 가지고 있다. 그러면 왜 인간은 자가중심이 되어 하나님으로부터 떠나려 하는 유혹을 받는 것인가? 그것은 인간은 하나님에게서 버림받아 전체에서 분리되어 있기 때문에 하나님께로 다시 돌아가려는 욕망이 있기 때문이다. 즉, 인간에게 있는 빈곤 그 자체에서 풍요를 추구하게되기 때문이다. 무한성과 유한성 그 양자 사이에 인간이 위치하였다는 것이 유혹이며, 그 유혹이 '욕망'이다. 욕망은 탐욕, 세상의 욕망,성욕 등으로 해석 할 수 있는데, 이는 자기 안에 모든 것을 소유하려는 무한한 욕망을 의미한다.

판넨베르크는 죄를 우리의 미래의 운명, 즉 하나님의 형상의 완성을 향해 가는 역사적 과정에서 우리를 이탈시키는 것으로 보았다. 그에 따르면 우리의 운명 즉 하나님의 형상은 하나님과의 교제에 있기 때문에 죄는 하나님과의 교제로부터 분리 시키는 것을 의미한다.[59] 죄란 하나님의 형상으로서의 인간의 참 목표 성취를 가로 막는 인간 본성 안의 결함을 가리킨다. 인간 안의 하나님 형상이 하나님과 세상 (이웃)과 미래와의 관계 속에서의 자기초월적 개방성인 믿음과 사랑과 소망에 있다면, 하나님의 형상에 대적하는 죄는 그 세 차원의 관계 속에서의 자기중심적 폐쇄성인 불신앙과 미움과 절망에 있다고 할 수 있다.[60]

---

[58] Wilston Walker, *The History of Chriistian Doctrine*(London: The Banner of Truth Trust, 1937), 186.

[59] Pannenberg, *Systematic Theology*, 2, 248.

[60] 윤철호, *기독교 신학개론* (서울: 대한기독교서회, 2015), 198-200.

오늘 실존 상황의 문제는 유한성, 죄, 도덕성 또는 종교적 문제가 아니라 실존 내부의 자기 분열의 문제와 인간 소외의 문제라고 한다.[61] 성경은 처음부터 일관성 있게 죽음을 죄의 결과(롬 5:12; 약 1:15)로 즉 죄에 대한 형벌로 다루고 있다. 성경에서 처음으로 죽음에 대한 언급이 창세기 2:16-17 에 나타난다. “여호와 하나님이 그 사람에게 명하여 가라사대 동산 각종 나무의 실과는 네가 임의로 먹되 선악을 알게 하는 나무의 실과는 먹지 말라 네가 먹는 날에는 정녕 죽으리라 하시니라.” 여기에서 “정녕”으로 번역된 말은 히브리 표현상 “분명히 /틀림없이”의 분명한 의도가 강조된 표현이다. 그러나 “먹는 날에는” 죽을 것이 라는 강조와는 대조적으로 아담과 하와에게 죽음이 당장 집행 되기 보다는 에덴 동산에서 추방 되는 결과로 이어진다. 여기에서 “죽음”이라는 단어는, 창세기 3:19 과 연결하여 볼 때, 육체적 죽음을 의미하는 것이 분명하다. “너는 흙이니 흙으로 돌아갈 것이니라.” 여기에서, 육체가 반드시 죽어야 한다는 것은 분명히 하나님의 진노와 저주의 결과, 즉 죄의 결과임이 확인된다. 이를 신학적으로 보았 을 때, 인간이 피조물로서 창조주인 하나님과는 근본적으로 다르다는 사실을 인식하게 만드는 법이었다고 한다. 아담과 하와는 선악과를 볼 때마다 그것을 인식할 수 있었을 것이다.[62]

성경은, 그러나, 죽음의 의미가 육체적 죽음 그 이상의 것임을 또한 말하 고 있다. 생명이란 하나님과의 교제를 의미하는 반면, 죽음은 하나님과의 교제 로부터의 단절, 즉 영적 단절, 또는 영적 죽음의 의미를 포함한다. 에베소서 2:1 이 이제 우리가 그리스도로 말미암아 살아났다고 할 때, 여기에서 전제하는 것은, 죄의 상태를 영적으로 죽었던 상태로 이해하는 것이다. 인간이 죄를 지음 으로써 하나님과 대화하며 교제하던 일상적인

---

[61] 김경재, *폴 틸리히의 생애와 사상* (서울: 대한기독교서회, 1990), 218.

[62] 조병호, *통성경 길라잡이* (서울: 통독원, 2020), 32.

삶이 불가능해졌다. “정녕 죽으 리라”의 결과로 인간은 하나님과의 교제로부터 단절되었으며 그 자체를 성경은 죽음으로 이해하고 있다. 그래서 성경에서 가장 두려운 것으로 “둘째 사망”을 말하고 있다. 즉 영원히 하나님과의 교제에서 이탈 되어 회복의 기회가 다시는 있을 수 없는 지옥에 떨어지는 것을 영원한 죽음, 죽음의 절정으로 보는 것이다. 그래서 마태복음 10:28 은 “몸은 죽여도 영혼은 능히 죽이지 못하는 자들을 두려워하지 말고 오직 몸과 영혼을 능히 지옥에 멸하시는 자를 두려 워하라”는 강조를 한다.

창세기 3:22-24 에서 죄의 결과로 하나님이 인간을 에덴동산에서 “쫓아 내시는” 장면을 보게 된다. 여기에서 추방은 두 가지 중요한 의미를 지닌다. 하나 는 그것이 분명히 죄의 결과인 죽음의 의미를 지닌다는 점이고, 다른 하나는 추방이 인간에게 오히려 유익하게 작용한다는 점이다. 에덴동산에서의 추방은 분명히 하나님과의 교제에서 내쳐지는 의미를 담고 있는 상징적 동작이다. 즉 죽음이 담고 있는 의미가 추방을 통해 보여졌다고 하겠다. 그러면서도, 추방은 타락한 상태의 인간에게는 유익한 결과가 되었다. 만약 타락한 인간이 생명나무 의 열매를 먹고 영생하게 될 경우, 그것은 타락한 상태로서의 영생이기 때문에 인간은 영원히 회복 불가능한 불행의 상태에 떨어지는 것을 뜻한다. 즉, 추방 자체가 죽음이라는 상징적인 의미를 지니는 한편, 결과적으로 타락한 인간에게 는 추방당하는 것이 오히려 더 큰 불행을 막는 하나님의 배려라고 하겠다. 이 점은 사실상 육체적 죽음이 갖는 긍정적 의미와도 일맥상통한다.

죽음이 죄의 결과인 것은, 그리스도의 구속의 사역이 무엇을 회복하고자 하는지의 측면에서 볼 때, 또한 분명하게 들어난다. 고린도전서 15:21 에서 한 사람 즉 아담을 통해 죽음이 초래되었고, 둘째 아담 즉 그리스도를 통해 죽은 자를 살리는 부활이 왔다고 말하고 있다. 여기에서 부활은 명백히 몸의 부활로 죄의 결과에 대한 죽음을 극복하고 생명으로 회복되는 것을 말한다. 그런면에서 그리스도의 구속사역은 부활을 정점으로

죄의 결과로 초래된 죽음을 극복한 것이다(히 2:14-15; 롬 6:9; 딤후 1:10; 계 21:4). 신자에게는 더 이상 영적 죽음 은 없는 것이며, 단지 육적인 죽음도 그리스도가 부활했듯이 마지막 날에 다시 부활함으로써 극복될 것이다. 사망의 "쏘는 것"이 제거된 것이다. 결국 죄의 결과 로 초래된 죽음은 그리 스도의 부활을 통해서만 극복된 것이며, 그 혜택 (구원)은 그리스도를 믿는 자들에게만 주어지는 것이라고 성경은 말하고 있다.

그러면 죽음이 갖는 의미는 먼저 죽음은 죄의 결과인 형벌로 육체적 죽음 과 영적 죽음이라는 결과를 낳았다. 불신자의 경우, 그리스도를 믿음으로 영적 죽음에서 회복되지 않을 경우, 육체적 죽음으로써 모든 것이 끝나는 것이 아니라, 죽음의 의미 가운데 최종의 형태인 둘째 사망(지옥)이 있게 된다. 즉 불신자가 두려워해야 할 죽음은 육체적 죽음보다 성경에서 죽음이 담고 있는 최고의/ 최악 의 종류로 설명되는 영원히 하나님의 진노와 형벌의 대상이 되는 둘째 죽음인 것이다. 신자의 경우에는 더 이상 영적 죽음의 의미는 없으나 육체적 죽음은 예외가 아니다. 그러나 신자의 경우에, 그리스도가 이미 죄의 형벌을 지셨기 때문 에, 죽음이 더 이상 죄에 대한 형벌의 의미를 갖지는 않는다. 오히려 긍정적인 의미, 혹은 이것이 축복이라고도 하겠다. 현재의 인간의 삶에 있어서 죄가 가장 큰 문제이다. 로마서 8:18-25 에서 심지어 피조물들도 인간의 죄로 인해 탄식 가운데 죄의 문제가 해결될 날을 고대하고 있다고 사도바울은 말한다. 이런 시각에서 볼 때, 죽음은 더 이상 죄를 지을 수 없는, 그리고 죄의 문제가 더 이상 성도를 괴롭힐 수 없는 종료의 의미가 된다. 이미 언급했듯이, 타락한 인간이 영원히 에덴동산에 산다고 해서 그것이 행복일 수는 없었기 때문에, 하나님은 인간의 생명에 종료를 가져왔다. 이것을 일반은총이라고도 부른다. 신자에게 있어서 죽음은 일반은총 이상의 의미를 갖는다. 죽음은 더 이상 죄성으로 인한 싸움이 필요 없는 해방인 것이다.

또한, 신자에게 있어서, 죄와의 싸움으로부터의 해방을 의미하는 죽음은 소망하던 하늘나라에 들어가는 관문이기도 하다. 물론 지상에서 성도들은 이미 하늘나라의 능력과

기쁨을 누리며 살아왔다. 그것은 장차 누리게 될 하늘나라에 대한 "첫 열매"(롬 8:23)였다. 이제 비로써 신자는 죽음을 통해서 영원한 하늘 나라에 들어가게 되는 것이다. 그러므로 신자에게 있어서 죽음은 끝이 아니라 "영생"에 대한 새로운 시작인 것이다.

죽음의 경우도, 마찬가지로, 양면적 특성이 있음을 상기할 필요가 있다. 죽음은 죄의 결과로서 인간존재를 위협하는 악의 절정이면서, 동시에 그리스도 와 연합한 자들에게는 그 위협을 종료하는 의미이기도 하다. 생의 마지막을 준비 하는 노인들에게 있어서 죽음의 의미를 잘 정리하는 문제는 매우 중요한 문제 이다. 이 때 기대되는 효과는 죽음이 갖고 있는 양면적 특성을 인정하며, 오히려 긍정적인 의미를 부각할 때, 남아 있는 날들에 대한 기대는 더욱 긍정적이게 될 수 있다는데 있다. 죽음이 부담스러운 만큼 생명의 가치와 고귀함이 더욱 강조될 필요가 있다.

2. 화해와 용서를 통한 사랑

영한사전에서 용서는 '남을 용서하다, 너그럽게 봐주다, 빚 따위를 탕감해 주다. 면제하다'로 정의 하였다.[63] 또한 우리말 사전에서는 '잘못이나 죄를 꾸짖 거나 벌하지 않고 끝냄'으로 정의되어 있다.[64]용서는 동서고금을 막론하고 철학과 신학 에서 오랫동안 논의되어 온 전통적인 주제이다. 인간이 갖는 갈등에 대한 가장 고차원적 해결 방식으로 용서는 하나의 덕목으로 강조되어 왔을뿐만 아니라, 인간으로서 행하기 힘든 사랑과

---

[63] Korean-English Dictionary: forgiveness; mercy; 잘못이나 죄에 대하여 꾸중을 하거나 벌을 주지 않고 너그럽게 덮어 줌.

[64]우리말 사전: 용서(容恕) 지은 죄나 잘못한 일에 대하여 꾸짖거나 벌하지 아니하고 덮어 줌.

자비의 표현으로 여겨지면서 인간적인 행동 이라기 보다는 신적인 행위라는 위상으로 분류되어 오기도 하였다. 유교문화권 에서 공자는 인(仁)과 애(愛)를 근본 사상으로 서(恕)의 덕목을 충(忠) 과 함께 중요시하라고 가르쳤고, 맹자는 힘써서 너그럽게 행하면 인을 구하는 길이 더없이 가깝다고 했다. 즉, 남을 자기처럼 생각하여 용서하는 마음으로 행하 라는 말이다. 한국 문화에서는 사람으로서의 도리를 지키는 '됨됨이'가 그 사람의 도덕성 판단에 중요한 준거가 되고 있다.

기독교에서는 예수 그리스도의 십자가에 의한 화해와 하나님의 용서가 중요한 개념으로 간주되어 십자가에서의 예수의 희생은 인간과 하나님간의 균열 을 해소하고 화해의 행위로 이해된다. 이것이 신앙인들에게 죄의 용서와 하나님 과의 조화를 제공하는 중요한 원리로 여겨진다. 죄로 인해 영혼의 어두움 가운데 놓인 신앙인들의 유일한 소망은 하나님의 용서하시는 은혜이다. 기독교공동체 는 용서하고 용서 받은 사람들의 공동체이다. 예수님의 용서에 대한 가르침은 이 점을 잘 반영해 준다. "우리가 우리에게 죄 지은 자를 사하여 준 것 같이 우리 죄를 사하여 주시 옵고"(마 6:12) "너희가 사람의 잘못을 용서하면 너희 하늘 아버지께서도 너희 잘못을 용서하 시려니와 너희가 사람의 잘못을 용서하지 아니하면 너희 아버지 께서도 너희 잘못을 용서하지 아니하시리라"(마 6:14-15). "너희가 각각 마음으로부터 형제를 용서하지 아니하면 나의 하늘 아버지 께서도 너희에게 이와같이 하시리라"(마 18: 35). 이 구절들은 인간의 상호간의 용서가 하나님의 용서의 조건이라는 점을 말한다. 그러나 동시에 이 구절들은 수평적 차원인 인간의 죄 용서와 수직적 차원인 하나님의 죄용서가 공동체 안에 서 상호 관계되어 있다는 것을 말해준다. 신앙 공동체는 용서의 공동체이다. 신앙 공동체 안에서 인간의 용서가 일어나고 하나님의 용서가 베풀어지는데, 인간의 용서와 하나님의 용서가 없는 공동체는

무너질 수밖에 없다. 야고보서는 이러한 인간 상호간의 죄용서는 신앙공동체의 삶 가운데서 일어난다고 본 것이다.[65]

피해자가 가해자의 죄에 대해 충분한 책임을 지도록 충고하지 않고 묵인 하는 것은 바른 것이 아니다. 왜냐하면 인간 피해자가 가해자의 잘못을 묵인하는 것은 그가 하나님께 회개할 기회와 용서받을 수 있는 기회를 놓치게 하는 요인이 될 수 있기 때문이다. 섣부른 용서는 일시적으로 모든 일을 무마시키는 것처럼 보일 수 있다. 게다가 편안하게 지내는 것이 기독교의 주요 덕목이라고 믿으며 성장해 온 우리에게 섣부른 용서는 호소력이 있어 보인다. 그러나 섣부른 용서는 분노와 아픔을 내면 깊숙이 집어넣는 결과를 일으킨다. 그 때문에 이 분노와 아픔은 독을 품는 증기가 되어 우리 집과 교회와 공동체 밑바닥을 서서히 썩게 만든다. 그리고 섣부른 용서 때문에 가해자는 자신의 행동을 점검하고 변화시키기 위한 어떤 책임 도 진심으로 감당해야겠다고 생각하지 않는다. 섣부른 용서는 가해자에게 일어날 수 있는 변화와 재활을 막기 때문에, 그것은 실은 계속해서 폭력을 일삼아도 좋다는 무언의 허락과도 같기 때문이다.[66]

구역성경 창세기 37 장-50 장에서 요셉에 대한 이야기가 나오는데 아버지 야곱의 사랑으로 다른 11 명의 형제들에게 미움을 받고 결국에는 애굽으로 팔려가 모진 고생 끝에 애굽총리가 되어 자기를 판 11 명의 형제들에게 복수 대신에 용서 함으로써 서로 화해하는 모습을 보는데 그 때에 요셉이 형제들에게 "두려워하지 마소서, 내가 하나님을 대신 하리이까. 당신들은 나를 해하려 하였으나, 하나님은 그것을 선으로 바꾸사 오늘과 같이 많은 백성의 생명을 구원하게 하시려 하셨나니" (창 50:19-20)라고 말한다. 이처럼 인간적인 시각에서 보면 요셉의 삶은 의미 없는 고생의 연속으로 보인다. 그러나 요셉은 자신의 삶에 엄청난

[65] 손운산, *치료, 용서 그리고 화해* (한국기독교신학논총), 제 35 권 (2004), 273.

[66] Pamela Cooper-White. *The Cry of Tamar: Violence Against Women and the Cuurch's Response,* 256.

의미가 있음을 깨닫 는다.[67] 또한 성경에 예수께서 중풍병자를 고치신 내용이 있다(마 9:1-8; 막 2:1-12;눅 5:17-26). 이 이야기는 사람들이 중풍병자를 군중 속에 있는 예수님 앞으로 데려가기 위해 지붕을 벗기고 구멍을 내어 아래로 내려보낸 내용을 그리고 있다. 예수님은 이들의 믿음을 보고 중풍병자에게 "작은 자야 네 죄 사함을 받았느니라"(막 2:5)라고 말씀하셨다. 여기서 죄 사함 또는 죄의 용서는 인간의 용서가 아니다. 즉 피해자가 가해자를 용서하는 피해자의 용서가 아니었다. 예수님은 인자로서 땅에서 죄를 용서하는 권한을 주장하고 있었다. 이 이야기는 인간의 용서의 문제를 직접적으로 다루고 있기보다 사실상 '신의 용서'의 본질을 말하고 있다고 할 수 있다.

하나님의 용서는 선물로서 주어지는 것이다. 하지만 이 선물의 핵심 의미는 내세적인 신앙이나 "의례적 종교 행위의 일환으로서 우리를 하나님께로 맞춰가는 것이 아닌, 우리 스스로가 '타인을 위한 존재'가 되는 것을 의미한다."[68] 하나님의 용서에 대한 선명한 예는 예수님이 부활하신 후 호숫가에 나타나셔서 제자들과 아침 식사를 하는 광경에서 찾아볼 수 있다(요 21:1-19). 예수님은 음식을 준비하 신 후에 불과 며칠 전에 사람들에게 자신은 예수님의 제자가 아니라고 세 번 부인 하였을 뿐 아니라 저주까지 한 베드로와 몇몇 제자들을 불러 모았다. 식사 후에 예수님은 베드로에게 세 번의 질문을 던진다. 예수님은 같은 질문을 두 가지로 총 세 번 하신다(요 21:15-19). 처음 두 번의 질문에서 예수님은 이렇게 묻는다. "너는 나를 사랑하느냐?" 하지만 베드로는 이렇게 답한다. "제가 주님의 친구임을 주님 께서 아십니다." 세 번째 질문에서 예수님은 말을 바꿔 이렇게 묻는다. "너는 나의 친구이냐?" 세 번째 질문에 이르러서야 예수님이 베드로의 말을 그대로 옮겨 다시 묻자, 베드로는 슬퍼하며

---

[67] Tremper Longman III.*어떻게 창세기를 읽을 것인가?*,전의우 역 (서울: Ivp, 2006), 200.

[68] Stephen Cherry, *용서라는 고통,* 송언수 역 (서울: 황소자리, 2013), 192.

이렇게 답한다. “주님께서는 모든 것을 아십니다. 제가 주님의 친구임을 주님께서는 알고 계십니다.” 베드로의 답변에 대한 예수님의 반응 은 용서를 넘어선 위임의 말이었다.

예수님은 베드로에게 세 번의 책임을 부여한다. “내 양들에게 먹이를 주어 라.”“내 어린 양들을 돌보아라.” “내 양들을 보살펴라.” 그런 후에 예수님은 베드로 에게 제자의 소명을 암시하며 이렇게 말한다. “나를 따르라.” 이는 베드로에게 전환 의 순간이었다. 이 이야기는 소명의 메시지만 아니라 용서의 이야기도 담고 있다. 왜냐하면 예수님과 베드로와의 만남에는 용서의 두 가지 의미, 즉 베풀다 (카라 조마이, carizomai)와 풀어주다(아피에미, aphiemi)가 한데 어우러져 있었기 때문 이다.[69] 결국 주님의 용서는 용서와 소명으로 이어지는 확장성을 지닌다는 것을 암시한다. 베드로에 대한 주님의 용서는 단지 과거의 굴레에서 벗어나도록 하는데 있기보다는 새로운 시작을 위한 것이다. 여기서 새로운 시작이란 하나님을 향한 새로운 방향 전환을 뜻하지만, 그것만이 전부는 아니다. 이는 이웃을 위한 존재인 그리스도의 몸과 피를 나눈다는 의미에서 이웃을 향한 새로운 방향 전환으로 이해 할 수 있다.

그러나 신앙공동체인 교회는 하나님의 거룩함을 드러내야 하는데 현실은 그렇지 못하다. 특별히 신앙공동체 상호간이나 교인들의 갈등과 교만으로 인한 분쟁, 그리고 서로간의 용서하지 못함은 하나님 나라를 소망하는 일꾼과 시대적 사명을 볼 때 부끄러운 현실이다. 하나님께서는 분열대신 형제가 연합하고 화목 하기를 원하신다. 원수를 사랑하시며 죄인을 위해 독생자를 내어 주시며, 화해와 화평을 몸소 보여주셨고, 우리에게 그렇게 살기를 명령하신다. 따라서 우리는 정치, 경제, 이념의 논리를 떠나 화해와 화평을 통한 하나님 나라를 세우는것과 예수님의 삶을 따라가는 제자도의 삶에서 화해와 화평에 대한 비전을 갖고 구체적 노력과 준비를 해야 한다.

[69] Ibid., 187-188.

오늘날 교회 안에 문제가 발생되지 않기 바라는 것은 현실적인 기대가 아니라고 할 수 있다. 그렇다면 여기에서 가장 현실적인 기대와 대응은 갈등이 생기는 것을 부정만 할 것이 아니라 적극적으로 수용하고 이용하는 것이다. 갈등 마저도 하나님을 영화롭게 하고,이웃을 사랑하고, 예수 그리스도를 본받아 성장 할 수 있는 신앙의 목표로 수용하는 것이다. 동시에 성경이 말하는 용서에 대한 올바른 이해를 갖는 것이 중요하다. 즉 용서란 상대와의 갈등이 두려워서 문제를 계속 회피하거나 부인함을 뜻하는 것이 아니다. 반대로 불편한 감정을 계속 쌓아두고 있다가 자기에게 가장 유리한 상황에 이르러서 비로소 나타내는 것도 아니다. 마찬가지로 성경이 말하고 있는 인내도 이러한 쌓아두기식으로 참는 것이 아니다.

성경이 말하는 용서는 잘못은 지적하되 관계를 끊지 않는 것이고, 용서를 위한 인내도 심리적 우위를 차지하기 위한 전략이 아니라 상대에게 회개 의 기회를 주기 위한 배려의 기다림이다. 용서의 과정을 처음으로 제기한 사람은 브랜드스마(Jeffrey Brand sma)이다. 그는 용서 과정의 세 단계를 제시했다.[70] 첫째는 피해자가 편안하고 위협적이지 않은 분위기 가운데서 상처를 다시 경험하는 단계이고, 둘째는 용서하는 사람이 가해자의 입장에서 가해자를 이해하는 단계이고, 셋째는 분노와 원한을 해소하고 복수 혹은 보복을 포기하는 단계이다.

용서에 대한 강조를 바탕으로, 용서가 비단 신의 행위일 뿐 아니라 동시에 인간의 행위이어야 한다는 윤리적 믿음과 해석을 통해 신학뿐 아니라 서구철학 에서도 중요한 개념으로 자리잡게 되었다. 그러나 용서는 전통적으로 신학적, 철학적, 윤리적인 주제로 이해되면서 과학적 연구의 대상에서 소외되어 왔다. 현재 심리학 분야에서는 용서의

---

[70] Jeffrey M. Brandsma, Forgiveness: A Dynamic Theological and Therapeutic Analysis *Pastoral Psychology* 31, no.1(Fall 1982), 40-51.

개념적 정의에 대한 합의가 없다. 용서의 정의에 대한 합의가 없는 이유는 용서 자체의 속성보다는 연구자들이 취하는 용서에 대한 입장과 연구에 이용하는 모델의 차이 때문이다. 용서는 주변의 자극 없이 개인의 변화 과정을 통해 도달할 수 있다. 이는 단순한 과정으로 보면 용서가 화해를 수반하지 않을 수 있다고 볼 수 있다. 그러나 용서를 피해자와 가해자 간에 상호적으로 일어나는 양방향의 과정으로 이해한다면 화해는 용서에 뒤따르 는 결과가 될 것이다.

많은 학자들이 용서에 대해서 각각 연구하고 용서를 정의 하지만, 통일된 용서에 대한 개념을 기대 할 수는 없다. 하지만 이러한 여러 가지 의미를 종합하면 용서란 피해자가 가해자에 대한 잘못이나 죄를 꾸짖거나 벌하 기를 멈추고, 가해자에 대한 원한을 풀거나 보복을 포기하는 것이다. 자발적인 행동이나 결정으로 인간의 힘만으로 선택하기는 어려운 기술이다. 고통을 수반 하지만 이를 통하여 관계를 회복하며 결국은 내적인 마음의 상처가 치유되어 서로의 관계가 회복되는 것으로 정의 할 수 있다.

핑글톤(Pingleton)은 상담자들이 용서과정에서 내담자들에게 다음과 같은 세 가지 본질적인 요소에 대해 인식하고 교육해야 한다고 제안한다.[71] 먼저 다른 사람들을 용서한다 할지라도 진정한 용서는 오직 하나님으로부터만 받을 수 있다는 것이다. 그리고 자신이 먼저 용서받아야만 다른 사람들을 용서할 수 있다는 것이다. 마지막으로 하나님에게서 용서받아야만 자신도 용서할 수 있다 는 것이다. 즉 자신과 타인에게 용서를 베풀 수 있는 능력은 하나님께로부터 용서를 받는 능력과 불가피하게 연결되어 있음을 알 수 있다. 그러나 사람들이 선의 에서 하는 말 가운데 용서는 너무나 많은 내용이 진부하고

[71] Pingleton. J.P, "The Role and Function of Forgiveness in The Psychotherapeutic Process," *Journal of Psychology and Theology*, 17 (1989), 27-32.

피상적이며 극히 단순 헤 보인다.[72] 용서에 대한 신학적인 논의의 다른 특징은 용서를 죄와 악의 맥락에서 이해하는 것이다. 죄는 희생자에게는 신체적, 정신적 악이고 가해자에게는 도덕적 악이다. 용서는 이러한 악으 로부터 죄인(피해자와 가해자 모두)을 자유롭게 해주며 변화와 재창조를 하게 한다. 죄인에게서 치유가 발생하도록 하기 위해서는 사랑과 용서의 힘 외에 그밖에 다른 방법은 없다.

3. 구원의 기쁨

기독교 신학의 여러 상징들 중 <죄와 구원>이라는 개념 역시 일정한 철학 적 세계관을 기초로 하여 이해되어 왔으며, 독특한 종교적 관심, 즉 "깊은 도덕적 진지함"을 그 개념에 담아 표현해 왔다. 이 도덕적 진지함은 신과 자신과 동료 피조물과의 관계에서 얻어질 종교적 삶의 의미와 가치에 대한 추구이다. 그러나 17 세기 이후 서양기독교 문명에서는 과학의 발전을 통해 세워진 세속적인 합리 주의적 세계관이 전통적인 신학적 세계관과 크게 벌어지면서, 전통적인 기독교 가 전해 온 구원에 관한 복음의 진술은 외면되어가는 길을 걸어갔고, 이 결과 신앙적 "진지함"또한 점점 상실 되어갔다.[73] 구원이란 단어는 기독교 공동체에서 가장 많이 사용되는 것 중 하나이다. 그러나 그 단어가 교회와 신자의 삶에 실제 영역에서 적용되는 과정은 많은 갈등과 혼란의 모습을 보이고 있다.[74]

---

[72] Gary Inrig, *용서,* 김진선 역 (서울: 디모데, 2009), 11.

[73] 김희헌, "죄와 구원에 대한 과정신학적고찰", *한국조직신학논총*, 제 21 집, 68.

[74] 이재현, *구원* (서울: 킹덤북스, 2018), 6.

구원이란 하나의 포괄적인 개념으로서 모든 악과 고난에서 해방되고 신적 충만에 이르는것을 의미한다. 우리는 삶의 모든 면에서 결핍과 아픔을 겪으 며 지내다가 죽음에 이른다. 경제적 빈곤이나 신체적 병고는 말할 것 없고, 거짓, 불의, 증오, 이웃과의 갈등, 등에서 유래되는 갖가지 고난들에 짓늘려 살아간다. 그렇기 때문에 성경은 악과 고난에 짓눌려 있는 인생을 가리켜 '죽은 자'라고 한다. 죽음의 권세 아래 놓여 있다는 의미로 성경은 인생이 죽어 있다고 말하는 것이다(엡 2:1; 골 2:13). 이 죽음과 모든 고난에서 해방되는 것이 '구원'이다. 죄의 본질은 하나님에 대한 인간의 옳지 않은 태도이다.

인간은 자기 의지에 의하여, 그리고 자기 힘으로 스스로 존재하는 자가 아니라 창조주 하나님 에게서 생명을 받은 존재이다. 따라서 인간이 자신의 생명을 영위하기 위해 창조주 하나님께 의존하는 태도가 인간의 올바른 태도이다. 그런데 여기서 하나님께 의존한다는 것은 하나님께 순종한다는 말과 같다. 따라서 하나님을 온전히 의존 하고 순종함으로써 우리는 구원에 이른다.[75] 우리는 구원을 믿음으로 받는다. 믿음 은 예수 그리스도 안에서 일어난 하나님의 역사적인 구원 사건이 오늘 우리에게 효력을 발생하게 하는 수단이다. 더 정확히 말하자면, 그 구원을 덕입는 수단이다. 믿음이 유일한 수단이기에, 믿음은 우리 구원의 한 조건이라고도 할 수 있다.[76]

어거스틴의 구원론에 있어서 약간의 다른 점이 있음에도 불구하고, 인간 에 대한 전적 타락과 그의 은혜론은 교회사에서 건전하고 좋은 열매들을 맺어 왔다. 이에 어거스틴을 따르는 어거스틴 주의자들은 내재하는 죄에 대하여 올바 르고 온전히 인식함으로써, 신자가 자기자신을 신뢰하지 않고 구원의 주님 앞에 서 자신을 낮추고, 하나님께 의지하도록 하였다. 또한 신자 속에 있는 죄의 본질 이 하나님의 뜻을 다르기를

---

[75] 김세윤, *구원이란 무엇인가* (서울: 두란노, 2023), 19–24.

[76] Ibid, 89.

싫어하여 게으르고 나태하게 만들고, 그 일을 소홀히 하는 자기 자신을 정당화하기 때문에, 신자는 진취적인 행동을 해야할 것을 강조 하였다. 또한 어거스틴은 인간은 전적으로 타락하여 중생할 가능성이 없다고 비판하면서도, 하나님의 은혜를 강조하면서 성령의 역사를 통해 신자의 삶이 변화할 수 있다고 주장하였다. 서방의 가톨릭과 개신교 신학은 어거스틴이 마련 해 놓은 신학적 토대 위에서 '죄와 구원'에 관한 자신들의 신학을 진술하여 왔다. 어거스틴은 두 가지의 극단적인 입장, 즉"마니교의 영지주의적 비관론"과 "펠라 기우스의 낙관론"을 함께 비판하면서 자신의 신학체계 속에 긴장과 역동성을 불어넣으며 당시의 세계관과 종교적 감수성을 동시에 만족시켰다.[77]

구원이란 용어는 그것에 익숙한 사람들에게 있어서 어쩌면 너무 명백한 의미 일지는 모른다. 그러나 기독교 내에서도 구원이 내포하는 의미에 대해서 폭넓게 서로 다른 견해들이 있는 것이다. 이러한 개념들 중에 더욱 중요한 것들을 알기 전에 서로 다른 개념들을 갖게하는 요소들을 간단히 살펴보면 유익한 일이 될 것이다. 그래서 먼저 현대의 다양한 구원의 개념을 살펴본후 제반 구원의 개념을 검토하고 복음주의적 관점 에서 그 개념을 살피고자 한다.

1) 해방신학적 관점

제 3 세계 신학으로도 불리우는 이 신학의 구원개념은 사회의 기본적인 문제란 권력가들에 의해서 권력없는 계층의 사람들이 억압을 당하고 착취를 당하고 있다는 것이다. 그래서 구원을 착취로 부터의 해방이라고 보고 있는데, 구원을 우선적으로 죽음후의 개인적인 삶으로서 여길 수 없다고 주장한다. 그들은 이런 의미에서 정치적인

[77] Stephen J. Duffy, "Our Hearts of Darkness: Original Sin Revisited," *Theological Studies* 49 (1988): 599-603; Christian Duquoc, "New Approaches to Original Sin," Cross Currents 28, no. 2(Summer 1978): 191-92.

노력이나 필요하다면 혁명을 통해서, 즉 모든 가능한 방법들 을 동원해서 이 구원역사를 이루려고 노력할 것이다.

2) 실존신학적 관점

구원이란 우리의 안보를 위한 이기적인 추구들을 포기하고 그대신 하나님만을 신뢰하여 실존속에 있는 인간을 참된 자아에게로 인도하는 것이다. 이는 영혼의 본체에 있어서 어떠한 변화가 일어나는 것을 뜻하지 않는다. 또한 하나님 앞에서 의롭다고 법정적인 선언을 받는 칭의를 말하는 것도 아니다. 그보다 이것은 우리 의 실존, 우리의 삶 전 관점과 삶의 방식의 근본적인 변화인 것이다.

3) 세속신학적 관점

세속신학은 과학의 발전으로 세속화 되어가는 과정을 하나님에 대한 반역으로 보지 않고 하나님께서 그가 창조한 최고의 피조물로 하여금 하나님으로 부터 독립한 존재가 되도록 교육시키는 것으로 보고 있다. 구원이란 자신의 능력을 깨닫고 그것을 활용하여 하나님 으로부터 독립하고 성인이 되고 자신을 확신하여 이 세상의 일에 참여하는 그것이 구원의 의미이다.

4) 현대 카톨릭 신학적 관점

공식적인 카톨릭교회 입장은 교회가 유일한 하나님의 은혜의 통로인데, 이 은혜는 교회의 성례를 통해서 전달되므로 교회밖에는 구원이 없다. 그러나 최근 전통적 견해를 달리하여 가시적 교회밖에 있는 이들 그리고 아마도 기독교인이라고 주장을 전혀 하지않는 이들까지도 은혜의 수혜자들이 될 수 있다는 가능성을 더욱 수용하는 방향으로 나아갔다.

5) 복음주의적 관점

구원은 가장 깊은 의미에 있어서 하나님과 인간 사이의 깨어진 교제를 회복 또는 바로잡는 것, 즉 인간존재의 변혁을 수반하는 회복을 가리킨다.

이처럼 구원은 하나님의 형상대로 창조된 인간의 본래의 상태와 그후 죄가 세상에 들어옴에 따른 인간과 하나님과의 관계의 파괴를 회복, 구속, 갱신 하는 것을 말한 다. 더욱이 구원은 죄인의 구원을 영원 전부터 하나님이 아시는 전적인 하나님의 사역인 것이다. 그것은 하나님의 은혜와, 구원의 복들을 죄인 에게 전달하는 것과 하나님과의 긴밀한 교제의 생활로 회복되는 것을 말하며, 인류의 생명과 힘과 행복의 근원으로서의 하나님 및 인간이 현재와 미래에 있어 서 전적으로 하나님께 의존한다는 것을 인식하는 것을 전제로 한다. 해방 신학, 실존신학, 세속 신학적 입장은 성경에 그러한 요소가 내포되어 있지만 구원의 본질인 영혼에 대한 구원의 개념이 희박하다. 그리고 현대 카톨릭적 입장은 교회 밖의 익명의 그리스도인까지 구원의 대상에 포함시키므로 종교 다원주의적인 냄새가 풍기고 있는데 이것은 비성경적 이라고 할 수 있다. 그러나 성례를 통한 은혜의 전달은 어느정도 그러한 요소를 내포하고 있다. 이와같은 구원의 입장은 하나님께서 진정 원하시고, 나타내 시고자 하는 본질적 구원의 부차적인 것들 이요, 본질적 구원을 예표하는 것이다. 하나님께서는 그러한 부차적 구원을 베푸 실 때에 그것을 통해 사람들이 본질적인 구원으로 인도 되기를 원하셨다. 성경이 말하는 본질적인 구원은 복음주의적 구원이라 할 수 있다.

구원의 순서에 관한 문제로 만약 구원론이 “구원의 교리”로서 이해되어 진다면 제일 먼저 다루어야 할 문제는 구원의 축복을 하나님의 백성에게 적용함 에 있어 어떤 순서가 있느냐 하는 것이다.

(1) 세 가지의 다른 접근 방식들

한 극단의 경우가 구원의 명확한 순서가 추출될 수 있다고 믿는 것이다. 존 머레이(John Murray)는 구원적용의 다양한 과정이 어떤 순서에 따라 진행되고 있으며 그 순서는 하나님의 미리 정하신 계획과 그의 지혜 그리고 그의 은혜 에 의해 제정 되어졌다고 믿을만한 충분하고도 결정적인 이유들이 성경에 나타나 있다는 것이다(롬 8:23). 그러므로 그는 성경적인 구원의 순서는 부르심, 중생, 믿음과 회개, 칭의, 양자 삼으심, 성화, 견인 그리고 영화라고 이해하고 있다. 구원의 순서에 대한 중간적인 입장은 루이스 벌코프의 입장이다. 성경은 종종 조직신학에서 우리가 사용하고 있는 용어들에 대해서 우리가 알고 있는 것 보다도 더 넓은 의미들을 부여하고 있다는 사실을 지적하면서 동시에 구원사역의 다른 국면들이 서로 유기적 관계속에 놓여 있는 다양한 경우에 대한 성경의 교훈을 살펴본뒤, 계속해서 루이스 벌코프는 다음과 같은 구원의 순서를 제시하고 있다. 부르심, 중생, 돌이킴, 칭의, 성화, 견인, 그리고 영화이다.

다른 한 극단의 예가 벌 카우어의 경우다. 그는 구원의 순서란 개념에 대해 매우 불만족스러워 한다. 그는 주목하기를 이 주제에 대한 신학적인 몰입은 종종 구원 자체가 갖는 풍요함에 이르게 하는 것이 아니라 오히려 구원과정에서 나타나는 다양한 단계들에 더 큰 관심을 갖게 만들었다는 것이다. 그는 구원의 순서라는 표현보다는 구원의 길(way of salvation)이란 표현을 사용하기를 좋아하므로 구원의 순서를 정하기를 거부한다.

(2) 어려운 문제들

구원의 순서를 정하려 할때 다음과 같은 어려움이 있다.

첫째, 우리가 구원의 순서를 설정하는데에 사용하는 용어들이 조직신학 에서 사용되는 것과 똑같은 방식으로 성경의 저자들에 의해 사용되고 있지 않다는 점이다.

둘째, 구원의 과정속에 나타난다는 다양한 단계들의 순서 역시 항상 똑같지 않다는 점이다.

셋째, 종종 구원의 순서를 정하는 데에 있어서 하나의 토대로 사용되어 지는 롬 8:30 에서도 이 구절의 주요목적이 구원의 순서를 정하는데 있지 않다는 것이다. 바울의 주된 목적은 하나님의 구속받은 백성들이 누릴 안전과 영원한 축복을 수사적으로 설명하는데에 있다.

넷째, 믿음이 구원의 순서에 나타나는 여러 관계중 하나의 단계일 뿐이 라고 생각되어져서는 결코 안된다. 믿음은 신자의 일평생의 삶을 통해 지속 되어 지며 수행되어져야 한다.

다섯번째, 칭의와 성화는 성도의 삶 가운데서 나타나는 연속의 과정이 아니라 동시에 나타나는 사건들이다. 고전 1:30 에서 가르치고 있듯이 의롭다 하심에 대해서는 그리스도를 영접하되 거룩하게 하심에 대해서는 그를 영접치 않는다는 것은 불가능한 것이다.

여섯번째, 머레이와 벌코프가 주장하는 구원의 순서는 완전한 것이 아니다. 왜냐하면 사랑과 소망이 이들의 순서 속에는 언급되어지지 않고 있기 때문이다. 그러나 확신컨데 사랑과 소망 역시 믿음만큼이나 구원의 과정속에서 나타나는 필수적인 것들이다.

(3) 구원의 순서의 필요성

하나님의 은혜를 개개인에게 적용시키는 일인 단일의 과정으로 생각될 수 있으나, 그것은 택함받은 자들에게 동시에 부여되어지는 것이다. 그러므로 연속적인 단계로 나눠질 수 없는 하나님의 단일 사역에 대해서, 어떠한 연대적인 순서를 정하려는 시도인 구원의 순서란 개념을 내어버려야 한다. 그러나 그리스 도 안에서 우리가 갖는 구원을 우리에게 적용함에 있어서, 성령께서는 비록 결코 분리되어질 수는 없으되 각각으로 부터는 구별되어야 하는 다양한 경험들을 알게 하신다는 것은 사실이다. 그러나 비록 그것들이 하나씩 다루어진다 할지 라도 그것들은 결코 분리되어 일어나는 것이 아니라 함께 일어난다는 사실을 기억해야 한다.

그렇다면 연속적인 단계를 갖는다는 구원의 순서에 대해서 생각하기 보다는 하나님의 은혜의 놀라운 사역, 즉 다양한 국면을 구별해 볼 수 있는 구원의 길에 혹은 구원의 방법에 대해서 생각해야 한다. 그러나 이 모든 국면들이 모두 똑같은 종류의 것들은 아니며, 그러기에 모두가 똑같은 범주에 들어가서는 안된다. 요컨데 구원의 길에 나타나는 다양한 국면들은 뒤의 것이 앞의 것을 대치하는 식의 일련의 연속적인 단계들로 이해 되어져서는 안되며, 오히려 구원의 과정속에 나타나는, 다양하면서도 동시적인 국면들 즉 이 모든 국면들이 시작된 후에도 계속적으로 나란히 지속되는 것으로 이해 되어져야 한다.

구원은 그것이 인간의 핵심적인 필요를 다루고 있다는 점에서 우리에게 상당히 관심을 끄는 분야이다. 우리가 신앙생활하는 궁극적인 목적은 바로 구원에 있다. 오늘날 교회에는 구원받는 방법에 대해 잘못 이해하고 있는 사람이 적지 않다. 소박하게 그저 교회생활을 잘하면 구원을 받는다고 생각하는 사람들이 있는가 하면 나아가 율법주의와 신앙적 선행으로 구원을 추구하기도 한다. 즉 교회 안에 펠라기우스주의와 세미 펠라기우스주의가 무의식 속에 깊이 잠재해 무거운 신앙생활을 하고 있는 경우이다. 비록 우리가 지식적으론 믿음으로 구원 받는 것을 알고 있지만 신앙인으로서의 삶 속에서는 행함이 없이 구원을 얻는다고 믿는다.

이러한 상황속에서 구원이 하나님의 은혜의 주권 속에서 이루어지는 것임을 강조하고 그렇다고 구원의 과정에서 인간의 책임성을 부인하는 것은 아니다. 하나님의 구원의 은혜는 유효하며, 또한 유기될 수 없는 것임을 강조한다. 이말이 의미하는 바는 임의로 행하는 신자들일지라도 하나님으로부터 떠날 수 없다는 것이 아니라, 하나님께서는 그의 택한 자들이 그들의 구원을 상실토록 허락치 않으신다는 의미이다. 그러므로 믿는 자들은 구원의 확신을 갖고, 우리를 끝까지 지켜주시는 하나님께 감사해야 한다.

IV. 사회적 고립

1. 홀로된 외로움

아리스토텔레스 이래 많은 사상가들은 인간이 본질적으로 사회적 존재라고 이야기했다. 인간은 사회적 존재이고 본성적으로 남과 함께 살도록 되어 있기 때문이다.[78] 인간이 가진 사회적 본성은 우리가 동료로부터 따로 떨어져 고립되는 것을 두려워하게 하고 그들로부터 존중과 사랑을 받고 싶도록 만든 다.[79] 외로움은 많은 이들의 정신적, 신체적 건강은 말할 나위도 없고 삶의 질에 지대한 영향을 끼친다.[80] 이런 까닭인지 정보화 시대에 들어와 '외로움의 전염성' 에 관한 언론 매체의 관심이 고조되고 있다. 대부분의 언론은 외로움이 건강에 미치는 영향에 대해 관심을 둔다. 외로움은 비만과 마찬가지로 건강에 치명적이다. 치매, 고혈압, 알코올 중독 및 각종 사고도 우울증, 편집증, 불안과 자살과 마찬가지로 사회적 연결망이 끊어졌을 때 더욱 악화된다.

우리는 혼자서는 살아갈 수 없다. 우리는 혼자 있을 때 경계심이 높아 지고 생리적으로나 심리적으로 불쾌감을 느낀다. 이 생물학적 반응은 우리에게 그 상태를 최대한 빨리 종결지으려는 동기로 작용한다.[81] 스코틀랜드 의사 윌리 엄 컬린(William Cullen)은

---

[78] Aristoteles. 천병희 옮김, *니코마코스 윤리학* (경기도: 도서출판숲, 2013) 358-359

[79] Elisabeth Noelle Neumann. *침묵의 나선,* 김경숙 역 (서울: 사이, 2016), 87.

[80] Lars Svendsen, *외로움의 철학,* 이세진 역 (서울: 청미, 2019), 7.

[81] Noreena Hertz, *고립의시대,* 홍정인 역 (경기도: 웅진지식하우스, 2021), 47.

이미 18 세기에 외로움과 질병의 연관성을 주장 했다.[82] 외로움에 대해 굳이 분류하자면 정서적인 외로움, 영적 외로움, 육체적 외로움 이 있다. 정서적인 외로움은 스스로의 틀에 갇힌 외로움 속에 다른 사람을 멀리 하고자 하는데서 올 것이고, 영적 외로움은 하나님으로부터 멀리 있는 듯한 느낌에서, 마지막으로 육체적 외로움은 이성에 대한 그리움에서 올 것이다. 다스려 지지 않은 외로움이 가져올 수 있는 결과는 우울증, 혹은 혼란한 삶, 하나님과의 단절감 등을 들 수 있다. 외로움이란 감정은 기본적인 감정 군에 속하는 데 선천적으로 생기는 두려움 같은 감정이 아닌 사회, 개인 경험으로 아주 어릴 때 부터 생기는 후천적인 감정이다. 상기한 조건적 외로움과 대조되는 것은 바로 '고질적 외로움' 이다. 이것은 상대에게 기대하는 바가 충족되지 못할 때 느끼는 감정이다.

'전체주의의 기원(The Origins of Totalitarianism)'에서 철학자 한나 아렌트 (Hannah Arendt)는 외로움을 "테러의 근원"이자 "전체주의 정부의 본질" 로 묘사했다. 아렌트는 단순한 고립이나 주변 사람들의 부재는 외로움이 아니라고 구분짓는다. 이러한 구분은 고대 그리스의 노예출신 스토아 철학자 에피테투스(Epictetus)에 의해 처음 시도 되었다. 그러나 에피테투스와 아렌트 모두 고독과 외로움을 구분함에도 이 둘의 의견은 서로 상반된다. 에피테투스는 홀로 존재 한다는 것이 독립된 인간의 진정한 상태라고 믿었다. 그에게 외로움이란 그를 향해 적개심을 나타내는 주변 사람들로 둘러싸인 상황을 말한다. 그러나 아렌트는 전체주의의 기원(Origins of Totalitarianism)에서 다음의 한 문장을 통해 외로움을 효과적으로 설명한다. "외로움은 고독이 아니다. 고독은 혼자 있기를 요구하지만 외로움은 다른 삶과 함께 있을 때 가장 날카롭게 드러난다".[83]

---

[82] The Consultation Letter of Dr. William Cullen(1710-1790) at the Royal College of Physicians of Edinburgh.

[83] Hannah Arendt, *전체주의의 기원,* 이진우외 1 인 역 (경기도: 한길사, 2006), 279.

우리가 이를 통해 확인할 수 있는 것은, 아렌트가 외로움을 주변인들이 부재한 상태가 아니라 주변 공동체를 통해 달성될 수 있는 자기 자신의 정체성이 부재한 상태라고 본다는 것이다. 결국 아렌트는 사회적 고립이야말로 정치적 영역을 넘어 인간의 영혼을 갉아먹는 외로움으로 진행된다고 말한다. "고립된 상황에서, 인간은 허울로서만 세상에 존재한다. 자신의 가치를 세상에 내보 일 수 없는, 다시 말해서 인간의 가장 기본적인 창조성이 가치를 잃는 순간에 이르면 더 이상 고립을 견딜 수 없게 된다. 그 순간에 이르면 고립은 외로움으로 변한다. 그리고 한나 아렌트는 외로움에 대해 "사유의 파트너로서 자기 자신에 대한 신뢰와 경험에 필요한 기초로서의 세상에 대한 확신을 잃을 때 고독은 외로움이 된다. 인간은 자아의 세계, 사유하고 경험할 수 있는 능력을 동시에 상실한다."라고 서술한다.[84]

소외는 스스로 깨닫지 못하는 사이에 일어날 수 있으나 외로움은 자기가 모를 수 없다. 외로움의 정의 자체에 타인과의 관계 결핍에서 비롯된 불편함이나 괴로움이 포함되어 있기 때문이다.[85] 외로움은 타자와의 연결 욕구가 충족되지 않았다는 사실에 대한 정서적 반응이다[86]. '외로움'이라고 하면 흔히 '오직 나 혼자' 일 때 느끼는 감정일 것이라고 생각하기 쉽다. 하지만 실제로 외로움이란 곁에 누군가가 있어도 아무도 나를 도와주지 않는다든지, 나를 이해해주지 않을 것 이라고 생각할 때 느껴지는 감정이다.[87] 아렌트가 가장 정치적인 사람들로 자주 언급하는 고대 로마인의 언어에서 "사람들 사이에 있는 것"이란 말은 "살아 있음"과 같은 말로, "죽었음"은 "사람들 사이에 있지 않은 것"과

84 Ibid., 280.

85 Lars Svendsen, *외로움의 철학,* 이세진 역 (서울: 청미, 2019), 16.

86 Ibid., 48.

87 오시마 노부요리, *너무 외로운 사람들을 위한 책*, 이유진 역 (서울: 예스이십사, 2020), 17.

동의어로 쓰였다는 것을 상기한다면 고립은 죽어있는 상태와 같다.[88] 야스퍼스의 관점을 차용 하자면, 고립은 한계상황을 갖지 않는 것, 즉 타자성과 마주치지 않는 상태이고, 그렇기에 고립된자는 자유롭지 않고 실존하지 않는다. 따라서 외로움에서 벗어 나기 위해서는 삶의 케슈탈트, 즉 맥락을 바꾸어야 하는데 세 가지 방법이 있다. 첫째, 사람'을 바꾸는 거다. 항상 같은 사람들을 만나 똑같은 이야기를 반복하지 말아야 한다. 둘째, '장소'를 바꿔야 한다. 장소가 바뀌면 생각과 태도도 바뀐다. 마지막으로 '관심'을 바꾸는 것이다. 전혀 몰랐던 세상에 대해 흥미가 생기면 공부하게 된다. 새로운 사실을 깨치고 경험하게 되는 것처럼 기쁜 일은 없다. 이 세 가지 중에서 관심을 바꾸는 것이 제일 중요하다. 관심이 바뀌면 사람도 바뀌고 삶의 장소도 바뀌기 때문이다.[89]

인간 사회의 '개인화'와 '개별화', 그리고 그로 인한 관계적 고립과 단절은 사회적 연대와 통합의 가치를 위협한다는 점에서 현대사회의 핵심 문제이다. 울리히 벡(1944-2015)은 '개인화'를 '개인들 사이의 유기적 의존 관계가 심각 하게 해체 되거나 구성원간의 적대적 관계가 증폭되는 상황'을 의미하는 용어로 사용 하였고, 이는 현대인들에게 안정감을 제공하고 정체성의 근거가 되었던 전통적인 관계들의 이탈로 인한 사회적 배제, 선택에 따른 삶의 다양성에 기인한 공동체적 연대의 약화 같은 근원적인 문제들을 담고 있다. 또한 이 과정에서 사회 구성원들을 사회, 단체, 공동체로 결합시키는 사회적 응집력이 떨어지는 '응집의 위기'가 심화되다 보면, 가치와 규범이 통일되지 못하여 사회 구성원간 상호 이해와 의미 전달이 어렵게되는 '규제적 위기(Regulationskrise)'가 수반되어 극단적인 사회 해체로 이어질 가능성이 제기된다.[90] 그런데 우리에게는 다른 사람

---

[88] Hannah Arendt, *인간의 조건,* 이진우 역 (경기도: 한길사, 2017), 56.

[89] 김정운, *가끔은 격하게 외로워야 한다* (서울: 21 세기북스, 2015), 103.

[90] 이명진 외, 고립과 단절의 사회: 그 사회적 원인과 대응, 고려대학교, 2012.

들과의 유대를 통해서만 존재할 수 있고 계발할 수 있는 중요한 요소들이 있다. 그러나 외로움은 우리를 우리 자신과도 유리시킨다.[91] 따라서 우리는 이와 같은 위험사회에서 계획을 세우고 자신의 길을 찾아야한다. '살아 남기 위해서는 자아와 세계간의 관계를 거꾸로 세우고 개인적 생애 형성을 위해 이용될 수 있다고 생각하는 자아중심적 세계관을 발전시켜야 함을 의미한다.[92]

그런데 개인주의화의 흐름이 사회 통합을 위협하는 이면에는 기존에 사회를 지탱하는 기반이 되어온 세 개의 주요 영역인 가족과 시장, 국가의 비중과 역할이 전면적으로 재구조화 되고 있는 현실이 자리한다. 과거 개인의 사회 통합에 있어 가장 근본적인 매개 역할을 수행했던 것이 가족 중심의 공동체적 연대 였다면, 현재 우리의 가족은 단기간에 이루어진 압축적인 산업화와 도시화를 거치며 그 형태가 급격히 다양화되는 구조적인 재편과 규모 축소, 전통적인 기능 약화 등의 총체적인 변화를 경험하고 있다.

가족의 약화가 오늘날 현대 사회에서 가족주의에 바탕을 둔 사회적 공감 대 와해, 상호 의사소통의 저해에서 오는 비효율성과 사회적 불안감, 이를 완화시키기 위한 사회적 비용 증가 등의 광범위한 문제들을 야기하는 잠재적인 위험 인자가 될 수 있는 것이다. 그래서 앙토냉 질베르 세르티앙주는 '공부하는 삶' 에서 "지성인은 개인주의의 유혹에 굴복해서는 안된다. 고독은 활력을 불어 넣지만 고립은 우리를 무기력하고 메마르게 만들기 때문이다."라고 서술한다.[93] 외로움에 대처하는 방볍을 둘로 나누면, '외로워하기'와 '홀로서기'가 있다. '외로워하기'란 처한 상황에 대해 신세 한탄과 같은 부정적인 생각 속에 잠기는 것이 며, '홀로서기'란 자신을 돌아보는 시간을 가지며 자기 발전의 기회로

91 Lars Svendsen, *외로움의 철학,* 이세진 역 (서울: 청미, 2019), 9.

92 Ulrich Beck, *위험사회*, 홍성태 역 (서울: 새물결, 1997), 222.

93 Sertillanges A. G, *공부하는 삶,* 이재만 역 (서울: 유유, 2013), 36.

삼는 것을 말한다. 성직자로서 독신으로 살았던 헨리 나우엔 (Nouwen, Henri)은 홀로 서는 것에 대하여 “기독교인의 삶은 외로움을 멀리하는 것이 아니고 귀한 선물로서 가지고 있는 것이며 외롭다고 하는 것은 어떻게 보면 우리 내부의 허전함을 나타 내는 것이다. 그 달콤한 고통을 견딜 수 있는 사람에게는 약속으로 가득찰 수가 있다.”라고 말했다. 외로운 상황 에서라도 긍정적인 생각으로 감사 할 조건을 찾는다면 전화위복의 기회가 될 수 있다.

현대 사회에서 부각되고 있는 ‘노인 문제’는 경제적 빈곤, 사회적인 외로움과 갈등으로 인한 고독감, 건강의 악화, 사회와 가정 내에서의 역할상실, 현대화를 통한 가족과 사회에서의 노인 부양 문제 등이 있는데 이것은 우리의 그릇된 인식에 의해 발생된 결과이다. 경제적 효율성과 생산성에만 초점을 맞추어 노인을 무기력하고 쓸모 없는 존재로 인식하면서 노인의 존재는 사회적으로 배제 되어 갔다. 따라서 우리 사회에서 늙어간다는 것은 외롭고 고립되어 가는 것이다. 그런데 이런 인식 구조가 지속 될수록 사회는 통합보다는 와해의 상황으로 진행 되어 간다. 노화는 생물학적으로 이루어지는 현상이지만, 노인은 사회적으로 발생하는 현상이다. 따라서 노인에 대한 의미와 지위는 사회 속에서 집단적인 필요와 이해관계에 따라 구성되기에 노인에 대한 인식재고와 가치 회복이 요구된다. 때문에 오늘날 사회는 노인들을 고려해서 노인 외로움에서 벗어나게 해야 한다. 많은 사람이 걱정과 비난에 찬 어조로만 고령화 사회를 이야기한다면 노인은 자신의 늙어감을 받아 들이고 그 안에서 자기만의 의미를 찾는데 큰 어려움을 겪을 것이기 때문이다.[94]

2. 고독으로 인한 분리

[94] Anselm Grun, *황혼의 미학*, 윤선아 역 (서울: 분도출판사,2009), 20.

고립(isolation)은 타인과 분리된 물리적·심리적 상태를 말한다. 고립과 사람은 불가분의 관계에 있다. 일반적으로 사람은 전체 수명의 3 분의 1 정도를 잠이라는 고립 상태에서 보낸다. '고독의 위로'의 저자 앤서니 스토(Anthony Storr)에 따르면, 사람은 어떤 방식으로든 타인과 가까이 지내고자 하는 충동과 독립적이고 개별적이며 독자적인 삶을 추구하는 충동을 동시에 겪는다. 대상이론 관점에서 개인의 존재가 정당화 되려면 필연적으로 다른 사람들의 존재가 있어야 한다. 즉, 고립된 개인으로 살아갈 때, 그 삶은 아무 의미가 없다는 결론에 이르게 된다.[95] 고립된 사람은 가장 나쁜 결론을 맞게 된다. 사회적인 것이란 상태로 사유하는 사람, 더 정확히 말해서 자신과 세계에 대해서 사유하지 않는 사람은 이미 자아에 대한 관심도 없고, 타인에 대한 관심도 분리된다.

사람은 사회적 동물이다. 그러나 그 사회성이 성장하기 위해서는 나와 남을 분리하고 나라는 존재를 나머지 세상으로부터 개별화시킬 수 있어야 한다. 아무리 그렇게 분리하고 개별화해도 우리가 이 사회의 일원이라는 사실은 변함이 없다. 오히려 이 사회의 건강한 구성원으로 기능하기 위해서 그런 분리와 개별화가 더욱 필요하다. 사람들은 자신의 의지를 타인의 의지에 얽매지 않은 채 자신의 의지를 지키는데 어려움을 갖는다.[96] 따라서 사람들은 고독을 두려워한다.

고독이 두려운 이유는 고통스러운 기억을 떠올리게 할 뿐 아니라, 고독에 익숙해지는 법을 배우지 못했기 때문이다. 또한 고독이 두려운 이유는 고독 자체 때문이 아니라 고독의 조건 때문이다. 죽음을 두려워하는 이유가 죽음 자체 때문이 아니라 죽음의 조건 때문인 것과 마찬가지다.[97] 니체는 다음과 같이 말했다. "오늘날의 교육 방식에 퍼져 있는

---

[95] Anthony Storr, *고독의 위로*, 이순영 역 (서울: 책읽는수요일, 2011), 19.

[96] Henry Cloud, *변화와 치유,* 양은순, 오부운 역 (서울: HOME, 2001), 128.

[97] 미키 기요시, *고독에 대하여*, 이윤경 역 (서울: B612 북스, 2020), 83.

문제점 중 하나는 아무도 고독을 견디는 법을 가르치지도, 배우지도, 알고 싶어 하지도 않는다는 것이다." 사람들은 고독을 고통의 근원 이라고만 생각하기 때문에 고독의 순간을 잘 살아 낼 방법을 궁리하기 보다는 그것을 피하려고만 한다.[98]

바이스(R S. Weiss)는 사람들이 상호 교류에 대한 욕구가 충족되지 못했을 때 고독감을 느끼게 된다는 사실에 주목했다. 그는 고독을 감정적 고독과 사회적 고독이라는 두 가지 유형으로 나누는데 정서적 고립에서 비롯된 감정적 고독은 불안과 두려움을 불러일으키고(버림받았다는 느낌), 사회적 고립과 관련된 사회적 고독은 권태감과 박탈감(주변인이라는 느낌)의 원인이 된다.[99] 고독은 무엇보다 주관적인 경험으로 외부적 요인들과 직접적인 관련이 없다. 고립화된 개인은 고독에 처한다. 고독 속에서 개인들은 외로움을 벗어나게 해 줄 논리를 갈망한다. 그때 인간은 삶에서 겪게 되는 온갖 일들을 큰 무리 없이 받아 들이고 그것을 내면화 하려면 고독의 시간이 반드시 필요하다.[100] 고독을 받아 드리는 사람은 개인의 자유와 자기표현을 중시하며, 자신이 보기에 더 행복하다고 생각되는 내적이고 영적인 삶을 추구한다.[101]

이처럼 고독을 긍정적으로 받아드리는데 영향을 미치는 요인으로 안정 애착을 고려할 수 있다. 대상관계 이론에서는 생애 초기의 애착관계 발달이 이후 고독을 견디는 능력의 근원이 된다고 본다.[102] 인간은 태어나서 가족으로부터 관계를 맺기 시작하여 점차 가족 이외의 다른 사람들과 관계를 맺고 살아가는 존재이다. 어린 시절 형성된 애착은

---

[98] Gerard Macqueron, *고독의 심리학,* 정기현 역 (서울: 뮤진트리, 2010), 46.

[99] Ibid., 73.

[100] Ibid., 49-50.

[101] Ibid., 48.

[102] 임아영 외, "자기결정적 고독과 성격 및 심리적 건강의 관계", *한국심리학회지,* vol 31, 2012, 994.

전생애에 걸쳐서 다른 사람들과 대인 관계에 큰 영향을 미친다. 즉 애착은 사회적 관계의 근간이 된다. 토대가 잘 닦이지 않은 곳에서는 문제가 생긴다. 애착 또한 마찬가지다. 영유아기에 부모와의 애착 관계 를 안정적으로 형성하지 못할 경우에 학교생활, 사회생활 안에서의 인간 관계로 많은 갈등과 스트레스를 받게 될 수 있다. 이와 반대로 안정적인 애착을 형성한 사람은 사회성이 발달되어 다른 사람들 사이에서의 즐거움과 행복감을 느끼며 어려움도 잘 극복해 낼 수 있다. 인간관계에서 문제를 일으키는 가장 근본적인 원인는 무언가를 다른 사람에게 기대하며 바라는데 있다. 내가 어떤 사람들에게 기대를 갖고 있다면 그것이 나를 허탈하게 만들 수도 있다. 그들이 내 기대에 미치지 못할 때 그만큼 실망하게 될 것이다. 하지만 내가 어떤 기대도 하지 않는다면 어떤 보답을 받게 되더라도 축복으로 받을 수 있을 것이며 빚질 것도 손해 볼 것도 없다.[103]

고독을 느끼는 사람이 현재의 상황을 어떻게 생각하고 대처하는지에 달렸을 뿐이다. 즉 사람의 생각에만 관심을 가지고 있지, 그 사람에게는 관심이 없다.[104] 따라서 고독은 일정한 심리적 과정이 특정 상황에서 불러 일으키는 감정이라고 할 수 있다. 이런 관점에서 보면, 자신 혹은 타인에 대한 부정적 편견, 현재 현실에 부합하지 않는 과거 경험에 근거한 믿음, 반사적인 회피 혹은 사회적 위축 같은 것들이 고립 상태를 만들어 내는 원인이다.[105] 이것은 인간에게 원인모를 불안과 정신적 방황을 가져오는 원인이 사회구조적 측면에 있다고 보는 견해이다. 즉 "인격적 주체"로서가 아닌, 기술사회가 만들어낸 '기능적 주체'로서의 인간, 그리고 대중 문화의 '익명의 인간'들로 구성된

---

[103] John Bevere , *존 비비어의 관계*, 우수명 역 (경기도: NCD, 2004), 35.

[104] Paul Tournier, *고독*, 윤경남 역 (서울: Ivp, 1998), 41.

[105] Gerard Macqueron, *고독의 심리학,* 정기현 역 (서울: 뮤진트리, 2010), 95.

사회구조에 그 원인이 있다고 보는 견해이다. 인간 고립을 야기시키는 기술진보와 대중문화의 사회구조를 다음에서 살펴보겠다.

1) 기술진보와 인간고립

기술적 진보는 인간의 진보와 동일시되어 왔다. 과학기술이 급속도로 발전하면서 인간의 생활방식, 의식구조 등이 급속하게 변화하고 있다. 이전에는 기술적 진보가 인류의 축복이라고 할 만큼 근대적 세계관을 가졌지만, 오늘날 에는 기계와 인간의 영혼이 적대적 관계에 있다는 통찰을 하기에 이르렀다. 많은 사람들이 기계는 인류의 정신적 가치를 위협한다고 확신하게 된 것이 사실이다. 이러한 기술적 진보라는 관념에 대한 공격은 정신적 및 문화적 가치에 관심을 가진 집단으로부터 나온 것이다.

기계와 인간정신 사이에는 메꿀 수 없는 정신적, 문화적 갈등이 유발되고 있기 때문이다. 이런 비인간화의 경향으로 생생하고도 근본적인 것에서 이탈 하여 기계적이며 조직적인 것에로 전환하려는 기계화시대의 가장 내밀한 경향을 반영한다. 또한 기계화시대는 냉정함을 정신의 일반적 태도로 규정하여 인간은 그의 노동에서 고립되고, 나아가 사회와 자연의 본질에서 고립되고 결국 그 자신 에게서 고립되는 것이다. 공허한 지속은 분절되지 않은 시간, 방향이 잡히지 않은 시간이다. 그 속에서는 의미 있는 예전도, 의미 있는 나중도 없고 기억도 기대도 없다.[106]

2) 대중문화와 인간고립

매스컴의 발달로 소비문화를 지향한 대중오락이 성행되고 매스미디어는 대중문화를 촉진시키게 되었다. 대중은 매스미디어가 일방적으로 전달하는 내용을 무비판적

---

[106] 한병철, *시간의 향기*, 김태환 역 (서울: 문학과지성사, 2013), 29.

으로 받아들이는 과정에서 의식구조, 행동양식 등이 동질화 내지는 획일화되고 평준화되어간다. 그리하여 규격화, 표준화되고 고립화되어 고독한 군상으로 전락된다. 미국의 사회학자 데이비드 리스먼(D. Riesman)이 ‘고독한 군중’이라고 표현하고 있는 것처럼 대중사회에는 이웃과 단절되고 직장과 동료 들과의 관계도 경쟁적이고 공식적이며 날마다 거리에서 마주치는 많은 사람들도 낯선 사람들이다. 그리하여 많은 사람들 속에서 고립된 개인들은 대중(mass) 이라고 하며 이러한 대중들은 획일적이고 평균적인 인간이 되기 쉽다. 고립된 대중은 대부분의 정보를 대중매체(mass media)를 통해서 얻고 있으며 대중매체 를 통해서 전달되는 대중 문화의 영향을 받으며 살아가고 있다.

리스먼은 사회적 성격을 세 가지로 구분 하는데 첫째가 전통지향형 (tradition directed type)이다. 이 사회 구성원들은 전통에 의해 통제된다. 중요 한 사회적 관계는 전해 내려오는 규율이나 의식에 따라 형성 된다. 둘째가 내적 지향형 (inner directed type)이다. 보통 자본 축적과 기술 발전이 가능해진 자본 주의 초기에 생겨나는 사회적 성격으로 사람들 결정은 대부분 부모나 스승 등 연장자 들이 주입한 경로를 따라 진행한다. 셋째가 타인지향형(other direted type)이다. 자본주의가 고도화되면서 나타나는 현상인데 사람들은 타인 행동에 영향을 받고, 그들의 평가에 민감해진다. 타인지향형 사회 구성원들은 다른 사람들이 무엇에 관심을 두고 어떤 형태로 살아가는지 또는 그들이 자신을 어떻게 생각하는지에 관심을 기울인다. "타인지향형 사회에서 인간은 일정한 가치관을 갖지 않고 타인이나 세상 흐름에 자기를 맞춰서 살아간다. 타인지향형 인간에게 공통된 사항은 그들이 지향하는 근원이 동시대의 타인들이라는 점이다. 그 타인들이란 자기가 아는 사람일 수도 있고, 친구나 매스미디어를 매개로 하여 간접적으로 알게 된 사람들일 수도 있다." 타인지향형 인간은 존경받기 보다는 사랑 받기를 더 원한다. 그는 타인을 굴복시키려 하지 않음을 물론, 또 타인을 기만 하려고도 하지 않으며, 오히려 자기와

타인을 결부시키려 한다. 그는 타인으로부터 속물이라고 불리기 보다는 타인들과 정서적으로 하나가 되기를 원한다.[107]

아담과 하와는 하나님과 관계를 맺고 서로 관계를 맺도록 창조되었다. 태초부터 하나님께서는 기본적인 가치관을 인간관계에 두셨다. 하나님께서는 하나님이 만드신 사람을 보시고, '독처하는 것'이 좋지 못하다고 말씀하셨다. 그래서 하나님은 '그를 위해 돕는 배필'을 지으셨다. 아담과 하와는 하나님과, 서로와, 그들 스스로와 온전한 관계를 갖고 있었다. 그들은 온전한 자신으로 갈등이 없었으며 연합되어 있었다. 그들의 모든 필요는 완벽하게 채워졌다. 그들은 온전히 연결된 가운데 존재했다. 그런데 아담과 하와가 하나님께 불순종했다. 그들은 잘못된 나무 열매를 먹었다. 처음으로 그들은 하나님으로부터 끊어져서 소외되었다. 그들의 관계는 더 이상 그들에게 필요한 관계를 맺을 수 없었다. 그로 인해 그들은 하나님으로부터와 서로로부터 고립된 관계에 빠졌다. 그들은 고통받는 사람이 되었다. 그 이후로 소외감은 인간의 기본 문제가 되었다. 완벽 한 사랑이 있었던 곳에 고립과 증오가 왔으며 관계의 분리가 생기게 되었다.[108]

3. 관계를 통한 좋은 결속

결속(Bounding)이란, 다른 사람과 감정적 밀착을 가질 수 있는 능력이다. 이것은 가장 깊은 수준에서 다른 사람과 연결할 수 있는 능력으로, 두 사람이 서로 결속될 때 그들은 서로 배척 당할 것을 두려워하지 않고 서로에 대한 가장 깊은 사고, 꿈, 감정 등을

[107] David Riesman, *고독한군중*, 류근일 역 (서울: 동서문화사, 2011), 25.

[108] Henry Cloud*, 변화와 치유*, 양은순, 오부언 역 (서울: HOME, 2001), 63.

나누게 된다.[109] 사람들은 다른 사람들의 감정을 상하게 하거나 어리석게 보이지 않도록 하기 위해 그들의 가장 좋은 면을 생각하려 하기도 한다.[110] 이처럼 서로에게 관심을 갖고 나누는 관계는 생명과 우주에 있어서 가장 기본적이고 근본적인 것이다. 또한 인간의 가장 기본적인 필요 조건이다.

모든 살아 있는 것은 어떤 종류의 환경 가운데서 살고 또 그 환경에 반응하며 산다. 사람에게 중요한 환경 중 하나가 바로 다른 사람이다. 우리가 그들에게 영향을 주고 그들이 우리에게 영향을 끼친다. 우리의 감정이나 정서는 단순히 주관적이며 개인적인 것이 아니다. 그것은 누군가와 무엇인가와 관계 되어 표현한다.[111] 사람이 가진것 중에 가장 위대한 선물은 다른 사람이나 하나님과 맺는 관계이다.[112] 하나님께서는 우리의 관계 의 욕구를 갖도록 창조하셨다. 관계에 대한 갈망 즉 하나님과 다른 사람들과의 관계에 대한 갈망을 갖도록 창조 하셨다. 우리가 건강하게 성장하려면 “사랑 가운데 뿌리가 내려지고 터를 잡아야 한다.” 우리가 변화되고 열매를 매기 위해서는 하나님과 타인과의 사랑의 관계 를 맺어야만 한다.[113] 우리의 핵심적인 존재 자체가 관계를 맺는 존재이다.

든든한 결속관계를 갖지 않으면 인간의 영혼은 심리적이고 정서적인 문제로 어려움을 겪는다. 우리의 영혼은 타인과 함께함으로 번성할 수 있다. 우리가 어떤 특성을 지니고 있든 무엇을 성취했든 단단한 감정적 연결이 없으면, 또 하나님과 다른 인간과의 결속이 없으면 우리의 영혼이 병들어서 고통을 당하게 된다. 힘과 양분의 근원을 떠나서는

---

[109] Ibid., 58.

[110] Joseph O’Connor, *두려움 극복을 위한 NLP,* 설기문, 오규명 역 *(*서울: 학지사, 2007), 268.

[111] 김선배, *이민목회 프로그램* (서울: 한국장로교출판사, 2005), 102.

[112] Johan Christoph Arnold, *나이 드는 내가 좋다,* 원마루 역 (서울: 포이에마, 2014), 84.

[113] Henry Cloud, *변화와 치유,* 양은순, 오부운 역 (서울: HOME, 2001), 62-63.

하나님의 우주 그 어느 곳에서도 아무것도 성장하지 못한다.[114] 따라서 걱정의 배후에 있는 진짜 문제가 다른 것이 아니라 하나님께서 베푸실 장래의 은혜에 대한 약속들을 믿지 못하는 불신앙임을 알게 되는 것이다.[115]

감정은 우리가 어떻게 하고 있으며, 무엇이 문제가 되며, 어떤 변화가 필요하고, 무엇이 잘되고 있으며 잘못되고 있는가를 말해준다.[116] 감정적으로 다른 사람들과 관계가 좋다는 것은 식물이 물을 흡수하는 것처럼 자연스러운 일이다. 그러나 우리는 에덴동산에서 살고 있는 식물이 아니다. 그러므로 우리가 열매를 맺기 위해서는 사려깊은 정원사가 필요하다. 포도원에 무화과나무 한 그루를 심고 3 년 동안 열매를 따 볼까하여 기달렸던 어떤 사람이 열매가 맺지 않은 것을 보고 무화과나무를 잘라버려라. 쓸데없이 땅만 썩일 필요가 있느냐 하였을 때 열매를 맺지 못하는 무화과나무를 가꾸는 포도원지기는 열매를 맺게 하기 위하여 1 년 동안 그 나무를 '두루 파고' 거름을 주기로 계획했다.(눅 13:6-8) 이처럼 타인과의 관계가 원할하지 못한 사람들은 자기 자신이 갖고 있는 자화상이나 자아개념이 문제가 있는 사람들이다.

각 사람의 자화상이 그의 행동과 태도를 좌우하며 특히 다른 사람과의 관계에 영향을 준다.[117] 여기서 자화상이나 자아개념은 자기 안에 자기의 모습과 감정들을 종합해 놓은 것을 의미한다. 이 복합어는 느낌과 개념(feeling-con cepts)의 관계 혹은 개념과 느낌 (concept-feelings)의 관계라는 단어들이다. 자아개념 이란 자신이 생각하는 영상과 감정적인 느낌을 모두 포함하기 때문이다. 이것이 성격 형성에 있어서 핵심적인 부분을

---

[114] Ibid., 59.

[115] John Piper, *믿음으로 사는 즐거움,* 차성구 역 (서울: 도서출판 좋은씨앗, 2008), 28.

[116] Henry Cloud, *변화와 치유,* 영은순, 오부운 역 (서울: HOME, 2001), 134.

[117] David A. Seamands. *상한감정의 치유,* 송헌복 역 (서울: 두란노, 1986), 89.

차지한다. "대저 그 마음의 생각이 어떠하면 그 위인도 그러 한즉"(잠 23:7). 당신의 성격 가장 밑바닥 중심에서 당신 자신을 어떻게 바라보며 어떻게 느끼느냐에 따라서 당신이 어떤 사람 이라는 것이 결정된다. 당신이 보고 느끼는 것에 의해서 다른 사람들과의 관계와 하나님과의 관계가 결정된다.[118]

우리는 다윗과 골리아의 싸움에서 변화를 본다. 골리앗에게서 자유로운 삶을 살기 위한 열쇠는 다윗이 던진 물매의 정확도가 아니라, 우리를 해치려는 모든 거인을 쓰러뜨리기 위해 인간의 몸을 입고 십자가에서 자기 목숨을 희생하신 진정한 다윗, 우리 구주 예수를 바라보는 것이다. 이것은 예수로 인해 우리안에 있는 자아가 '이미' 쓰러졌음을 선포하는 것이다. 그리스도께서 거두신 승리를 우리 삶 속에 함께 하는 것이 이 땅에서 우리가 감당해야 할 남은 싸움이다. 이미 죽었으나 아직도 우리 안에서 외치는 거인들의 목소리를 잠재우기 위한 것이다. *Solvitur Ambulando* (걸으면 해결된다). 종종 가장 중요한 신학적 질문들은 걸어감으로써 해결된다. 왜냐하면 이 질문들은 신앙의 눈으로 탐구될 때 가장 심오한 통찰을 얻을 수 있기 때문이다.[119] 하나님은 우리가 자유롭게 살기를 원하시고, 그 삶을 통해 영광 받으신다.

자기와 윤리적 지향에서 리쾨르는 '타자에 대한 관심'을 윤리의 시작점 이라고 보았는데, 이런 사상적 기반이 된 터는 아리스토텔레스가 니코마코스 윤리학에서 제시하고 있는 행복, 즉 "좋은 삶"이다. 우리가 행하는 모든 것에 하나의 목적이 있다면 그것은 실현되어야 할 좋음이고, 목적이 여럿이면 그것들이 실현되어야 할 좋음일 것이다. 무엇보다도 행복이야말로 무조건 궁극적인 것이다. 우리는 행복을 언제나 그 자체 때문에 선택하고, 결코 다른 것 때문에 선택하지 않기 때문에 명예와 쾌락과 지성과 모든 미덕의

---

[118] Ibid., 91.

[119] Thomas G. Long, *고통과 씨름하다,* 장혜영 역 (서울: 새물결플러스, 2014), 184.

경우는 이와는 다르다. 우리는 그것들을 그 자체 때문에도 선택하고 그것들을 통해 행복한 삶을 살리라 믿으며 행복을 위해서도 선택한다.[120] 우리는 모두 행복해지기를 바라고, 어느 한 순간만 행복한 것이 아니라, 가능하다면 항상 그 행복을 누리며 살기를 바란다.[121] 또한 사람들이 행복에서 찾는 모든 것이 우리의 행복관에 내포되어 있는 것 같다. 어떤 사람은 행복을 미덕이라고, 어떤 사람은 실천적 지혜라고, 어떤 사람은 철학적 지혜라고 생각하는가 하면, 또 어떤 사람은 다소간의 쾌락이 수반되는 이런 것들의 결합이나 이런 것들 중 하나라고 생각한다.[122] 바로 이 지점에서 리쾨르는 윤리적 목표를 "정의로운 제도들에서 타인과 함께하는 그리고 타인을 위한 '좋은 삶'의 목표라는 것"이라 제시하고 있다.[123] 다시 말해 인간에게 있어 '좋은 삶'이란 "정의로운 사회와 그 제도에 대한 관심, 타인과 함께 그리고 타인을 위한 연대에 대한 관심, 그리고 이를 위한 인간 그 자신의 좋은 삶에 대한 관심과 분리될 수 없다."는 것이다.

인간의 삶은 더불어 잘 살고자 하는 윤리적 목적, 즉 '좋은 삶에 대한 추구 (le souhait d'une vie bonne)'라는 특성을 지니는데, 리쾨르는 이것을 "자기 존중 (l'estime de soi)"이라 부른다. 이 '자기 존중'은 자기의 모든 행동에 대한 반성을 전제로 하는데 그 이유는 자기 행동에 대한 끊임없는 성찰과 반성이야 말로 좋은 삶에 대한 추구의 초석이기 때문이다. 그러므로 인간의 '좋은 삶'에 대한 지향은 '자기 관심'에서 유래하며, '자기 존중'에서 비롯되는 것이다. 그리고 자기 존중의 자기는 타자 없이는 반성되지 않고 경험될 수 없는 존재이기 때문에 타자와 밀접한 연관성이 있다. 따라서 자기 존중이

---

[120] Aristoteles. *니코마코스윤리학,* 천병희 역 (경기도: 도서출판숲, 2013), 36-37.

[121] James Brayan Smith, *선하고 아름다운 삶,* 전병철 역 (서울: 생명의말씀사, 2010), 25.

[122] Ibid., 41.

[123] Paul Ricceur, *타자로서 자기자신*, 김응권 역 (서울: 동문선, 2006), 232.

확립되기 위해서는 타자의 매개가 필요하다. 왜냐하면 인간에게 있어 자기 존중은 그 자체로 완성된 상태로 존재하는 것이 아니라 아직 능력의 상태, 즉 가능태로서 존재하기에 자기 존중이 가능태가 아닌 현실화가 되기 위해서는 타자의 매개가 필요한 것이다. 이런 점에서 리쾨르의 자기는 구조적 본질적으로 타자로 향하는 성향을 갖으며, 이를 타자에 대한 '배려(la solliicitude)'라고 부른다.

상대방에 대한 좋은 소통은 항상 자신이 원하는 것과 몸담고 있는 곳에 조화를 이룰 수 있는 방법을 생각하는 것이다. 더불어 마음을 열고 상대가 원하는 것을 받아들이는 노력이 필요하다. 진정한 소통은 마음과 마음이 통하는 것이며 자신을 돌아 보고 상대방에게 가까이 다가가는 것이다.[124] 아리스토텔레스는 니코마코스 윤리학에서 "행복한 사람은 친구가 필요하며", "다른 사람들과 함께 사는 것"이라고 말한다. 더없이 행복한 사람에게는 자신의 존재가 본성상 좋고 즐겁기에 그 자체로 바람직한 것이라면, 그리고 친구의 존재도 그 점에서 덜하지 않다면, 친구 역시 바람직할 것이다. 그는 자기에게 바람직한 것은 무엇이든 가져야하며, 그렇지 않으면 그 점에서 행복하지 못할 것이다. 따라서 사람이 행복 해지려면 훌륭한 친구가 필요하다.[125]

'좋은 삶', 즉 행복의 지향에 있어서 타자에 대한 관심은 의심의 여지없이 분명한 윤리적 요소임에 틀림없다. 인간이 행복하게 살기 위해서는 우정을 나눌 상대, 즉 친구가 필요하다. '좋은 삶'에 친구들이 필요한 이유는 한 인간이 "그 자기 자신의 힘으로 얻을 수 없는 것을 제공하기"때문이다. 그래서 리쾨르는 "결여는 더없이 견고한 우정의 중심에 자리 잡고 있다."고 설명한다. 우정과 함께 배려를 특징짓는 개념은 '친절한 자발성(혹은 호의적 자발성)'이다. 이는 타자를 위하여 자기에게 가해진 윤리적 책임을 다하는 자세를

---

124 박태현, *소통* (서울: 웅진윙스, 2007), 9-10.

125 Paul Ricceur, *타자로서 자기자신*, 김웅권 역 (서울: 동문선, 2006), 363.

뜻한다. 이를 설명하기 위해 리쾨르는 누가복음 10 장 25-37 절의 ‘선한 사마리아인의 비유’를 분석 하고 있다. “어떤 율법교사가 일어나 예수를 시험하여 이르되 선생님 내가 무엇 을 하여야 영생을 얻으리이까 예수께서 이르시되 율법에 무엇이라 기록되었으며 네가 어떻게 읽느냐 대답하여 이르되 네 마음을 다하며 목숨을 다하며 힘을 다하며 뜻을 다하여 주 너의 하나님을 사랑하고 또한 네 이웃을 네 자신 같이 사랑하라 하였나이다. 예수께서 이르시되 네 대답이 옳도다. 이를 행하라 그러면 살리라 하시니 그 사람이 자기를 옳게 보이려고 예수께 여짜오되 그러면 내 이웃이 누구니이까 예수께서 대답하여 이르시되 어떤 사람이 예루살렘에서 여리 고로 내려가다가 강도를 만나매 강도들이 그 옷을 벗기고 때려 거의 죽은 것을 버리고 갔더라 마침 한 제사장이 그 길로 내려가다가 그를 보고 피하여 지나가고 또 이와같이 한 레위인도 그 곳에 이르러 그를 보고 피하여 지나가되 어떤 사마 리아사람은 여행하는 중 거기 이르러 그를 보고 불쌍히 여겨 가까이 가서 기름과 포도주를 그 상처에 붓고 싸매고 자기 짐승에 태워 주막으로 데리고 가서 돌보아 주니라 그 이튿날 그가 주막 주인에게 데나리온 둘을 내어 주며 이르되 이 사람을 돌보아 주라 비용이 더 들면 내가 돌아올 때에 갚으리라 하였 으니 네 생각에는 이 세 사람 중에 누가 강도 만난 자의 이웃이 되겠느냐 이르되 자비를 베푼 자니 이다 예수께서 이르시되 가서 너도 이와 같이 하라 하시니라.”

이 비유의 분석을 통해 당시 사회적으로 소외당하던 한 사마리아인의 ‘친절한 자발성’으로 표현되는 타자에 대한 ‘배려’는 사회적 제도적 지위 (제사장과 레위인)를 초월하는 윤리적 요소라고 지적한다. 즉 “인간 사이의 진정한 관계는 사회적 제도적 지위보다 사람과 사람의 대면에서 시작된다는 것이다.” 리쾨르는 이러한 윤리적 상황을 “타자와 함께하는 그리고 타자를 위한 진정한 삶”이라 말하며, 바로 우리는 이러한 삶의 목표를 지향하는 존재라 설명한다. 이렇게 “자기, 타자, 제도에 대한 관심”을 통해 “정의로운 제도들에서 타인과 함께하는 그리고 타인을 위한 좋은 삶”이 지향될 때 비로소

사회적 타자로서 고령자의 사회적 배제나 소외는 극복될 수 있을 것이며, 이를 통해 고립된 상태가 아닌 모든 인간이 행복한 삶을 추구하며 더불어 잘사는 삶을 이루어 갈 수 있을 것이다.

V. 인간실존에 대한 상실

1. 존재로부터 소외

지금은 현대 인간소외의 실존적 위기뿐만 아니라 기후변화, 전쟁 , 그리고 코로나 팬데믹의 고통 속에 있지만, 그 근본 치유와 미래에 대하여 논의해야 한다. 그래서 인간 존재에 대한 질문과 영혼 혹은 영적 건강의 문제가 제기되는 것은 당연하다. 인류과학 문명이 많이 발달했지만, 이 세계와 인간 존재, 삶의 온전함에 대한 질문은 더욱 많아졌고 인간을 되돌아보게 한다. 오늘날 소외 (alienation) 라고 하면 개인이 그가 소속된 사회나 집단 혹은 그 자신에 대하여 낯선 느낌을 갖게되는 심리적 상태를 뜻한다.[126] 소외란 인간이 창출한 생산물이나 관계들 및 제도가 오히려 인간 위에 군림하는 힘이 되어 인간을 억압하고, 인간이 그 힘의 작용에 지배를 받는 사회적 관계를 뜻한다. 그리고 이러한 관계는 인간의 삶에 있어서 인간의 본질이 잃게되어 가는 과정을 의미한다.

인간은 기본적 욕구, 즉 안전과 정체성, 자기결정권과 대외적 안정이라는 욕구가 충족되어야 인간답게 살 수 있는 존재다. 인간은 자신의 영적인 중심을 상실할 때 삶의 무의미함을 느끼게 된다. 공허감은 인간의 영적인 삶의 특별한 내용들이 위협을 받을 때에 느껴진다.[127] 인간이 살아가는 과정에서 소외의 감정을 느꼈을 것이며 소외현상은 역사적으로 인류의 발전과정 속에서 함께 구성 되어왔다. 그래서 에리히 칼러(E. Kahler) 가

[126] 오창호, *사회심리와 인간소외* (서울: 푸른사상, 2005), 170.

[127]장성민, *폴틸리히와 칼바르트의 대화* (인천시: 도서출판바울, 2004), 35-36.

'인간의 역사는 곧 소외의 역사'라고 말했듯이 필수가 아닌 선택적으로 변화되는 인간 관계는 목적이나 이해 관계로서만 존재되고 그 안에서 고립되는 개인이 느끼는 소외감과 소통의 단절은 현대 사회에서 필연적이라고 볼 수 있다. 우리는 사람이라는 포괄적 개념을 쓰고 있지만 사실 개인에게 있어서나 사회, 역사에 있어서나 이것은 지금 있는 현존에 반드시 있어야 할 실존에서 떨어져 있음을 전제로 한다. 이처럼 현존이 실존에서 떨어져 있는 상태, 이것을 소외(Isolation)또는 소외감(feeling of alienation) 라고 한다. 이러한 소외감은 반복적인 인식 속에서 실존을 찾기 위한 의지가 형성된다. 실존적 의지는 장 폴 사르트르(Jean Paul Sartre)의 실존주의 철학과 같은 맥락을 가진다. 그는 존재에 대해 두 가지 명제를 가지는데 이 세계에 존재하는 모든 것은 아무런 이유도 없이 그냥 거기에 있으며, 그것이 반드시 필연적인 이유를 가지고 있지 않는 '잉여존재'[128]라는 것과 인간은 신으로부터 선험적으로 부여받은 본질이 없기 때문에 자기 스스로를 투기하면서 스스로를 창조 해나가는 존재로서 '실존은 본질에 선행한다'라고 주장하였다.[129]

사람의 자아는 태어나서 죽기 전까지 일생동안 만나는 인간과 생활 환경에 의해 결정된다.[130] 사람은 비슷한 성향을 갖고 태어나지만 누구든지 남들과 다른 자기 자신만의 고유한 특성을 가지고 있다.[131] 사람은 태어나고 자라면서 자신이 속해있는 가정, 학교, 직장 등 사회안에서 성장하며 배워나간다. 그리고 성인이 된 후에는 가족, 친구, 직장동료 들과의 유지는 물론 여러 단체 활동에 참여하여 사람들과 사귐을 갖게되고 그를 통해서 영향을 받으며 사회 구성원 으로서의 역할과 존재가치를 확인하며 살아간다.

---

[128] Jean Paul, Sartre, *시선과 타자,* 변광배 역 (서울: 살림, 2004), 14.

[129] Ibid., 15.

[130] Andy Hwang, *정체성의 돌봄,* 이성미 역 (경기: 드림북, 2019), 18.

[131] Ibid., 19.

"철이 철을 날카롭게 하는 것같이 사람이 그 친구의 얼굴을 빛나게 하느니라"(잠 27:17). 특별히 성경은 친구가 우리 인생에 얼마나 중요한 영향을 미치는지를 가르쳐 준다. 인간은 가장 가까이 지내는 사람에게 많은 영향을 받는다. 그러나 때로는 가까이 지내는 사람에게서 상실을 경험하게 된다. 우리를 슬프게 하는 것은 상실 때문이다. 우리 마음 속에 깊이 남는 상실로는 이별을 통한 친밀함의 상실, 폭력을 통한 안전의 상실, 학대를 통한 순결의 상실, 배신을 통한 친구의 상실, 유기를 통한 사랑의 상실, 전쟁을 통한 가정의 상실, 굶주림과 더위 와 추위를 통한 복지의 상실, 병이나 사고를 통한 자녀의 상실, 정치적 소요를 통한 국가의 상실, 지진과 홍수와 비행기 추락과 폭격과 질환을 통한 생명의 상실 등이 있다.[132] 인간 존재에 대한 이해 질문은 고통과 어려움 속에서 더욱 묻게 된다. 죽음과 삶이라는 근원적 인간의 문제뿐 아니라 예기치 않은 고통 속에서 인간은 인간 존재에 대해, 그리고 어떻게 살아야 하나를 고민할 수밖에 없다.

인간은 원래 타인과 관계를 맺음으로해서 자아가 존재한다고 경험 하기에, 아무도 없이 혼자 존재할 때에는 자아가 상실된다는 느낌을 가지게 된다.[133] 이처럼 삶이란 때로 끝없는 상실의 연속처럼 보인다. 인생의 오후와 저녁에는 갈등, 오해, 실패, 분노, 원망을 통한 괴로운 상실들이 있으며 희망과 꿈을 상실 하기도 한다. 나이 탓일 수도 있지만, 평생 믿었던 사람과의 실패와 배신이 밝혀져서일 수도 있고 인생의 의미와 목적을 상실할 수도 있다. 이런 많은 상실은 평범한 삶의 일부다. 하지만 평범한 삶 너머에 영적인 상실이 있다. 미래에 대한 희망의 상실, 인생을 향한 하나님의 목적의 상실, 심지어 하나님을 향한 믿음의 상실이다. 젊었을 때는 상실을 통하여 하나님과 더 가까워지리라 믿고 꿋꿋이 상실을 견뎌낼 수 있었다. 의지력을 시험하고 확신을 굳히는 방편으로 받아들였기에 삶의 고통

---

132 Henri J. M. Nouwen, *두려움에서 사랑으로*, 윤종석 역 (서울: 두란노, 2011), 73.

133 Rollo May, *자아를 잃어버린 현대인,* 백상창 역 (서울: 문예출판사, 1974), 32.

과 고난도 힘들기만 한 건 아니었다. 그러나 나이가 들면, 하나님의 대한 믿음, 예수님을 향한 사랑, 가족들과 친구들에 대한 신뢰, 인생의 희망 같이 그토록 오랜세월 당신을 떠받쳐 준 것들이 시들해져 있음을 알게 된다.

평생 품은 사상들, 실천한 훈련들, 육체적 생일이나 구원받은 것에 대해 마냥 감사하던 것도 이제는 마음을 훈훈하게 해주지 못한다.[134] 인간의 소외는 때로는 인식과 기술적 능력의 잘못된 관계와 함께 시작되는가 하면, 다른 한편 으로 전체 연관성에 대한 통찰과 윤리적 수준의 그릇된 관계에서 시작되기도 한다. 이처럼 사람들은 살아가면서 관계의 상실을 통해 소외를 경험한다. 거울을 보다 갑자기 자기 자신이 낯설어진 적이 있을 것이다. 내가, 내가 아닌 남으로 보인 적이 있다. 친구들과 어울리다가 문득 자신이 남들로부터 저만치 떨어져 있다는 생각이 든 적도 있을 것이고. 톱니바퀴처럼 정교하게 맞물려 굴러가는 이 거대한 사회에서 자신이 보잘 것 없는 존재에 지나지 않는다고 고개를 떨군 적도 많을 것이다. 그래서 스스로를 절망 속에 집어넣은 적이 있을지 모른다.

인간이 자신의 자유를 사용하여 모든 것의 중심이 되려는 유혹으로 소외된 자기(estranged self)가 되고 이렇게 되면 인간의 자기는 실존적으로 현실에서는 신성한 중심으로부터 소외되고 있는 상태가 된다.[135] 이런 감정은 '환경에 동화 또는 적응하지 못하는 개인의 주관적 심리 상태'를 말하는 것이다. 사실 같은 환경과 조건 속에 있을지라도 누구는 그것을 의식하고 누구는 의식하지 못할 수도 있고, 설령 동일한 감정을 느꼈다 하더라도 행동이 서로 다르게 나타날 수도 있다.

하지만 '상황'은 전혀 그렇지 않은데, 괜히 '개인'이 과민해서 고독감이나 단절감을 느끼는게 전부라고 생각될까? 물론 그런 경우가 전혀 없는 것은 아니지만, 반드시 그런

---

[134] Herri Nouwen, *두려움에서 사랑으로,* 윤종석 역 (서울: 두란노, 2011), 74-75.

[135] Paul Tillich, *인간이해와 기독교상담신학,* 임경수 역 (서울: 학지사, 2018), 95.

것만은 아니다. 우리네 일상을 살펴보면, 누군가가 누군가를 알게 모르게 따돌리는 경우가 더 많다. 멀리 갈 것도 없어. 우리가 생활하는 가정, 학교, 회사에서 돈이 없거나 돈을 못 번다고 하는 어처구니없는 이유 하나만으로 따돌림을 당하는 사람들이 참으로 많다 . 그런 이유로 친구를 따돌리는 사람들은 참 못됐지만 말이다. 그런데 곰곰이 생각해 보면 소외의 주범은 그 '못된 녀석'이 아니다. 어떤 친구가 돈이 없어서 따돌림을 받았다면 문제는 '인간'이 아니라 '돈' 이다. 돈이 없어서 친구가 되지 못한다는 것은 친구 관계가 돈에 좌우되는 사회가 그 배후에 버티고 있다는 말이다. 이처럼 인간의 생활은 '후퇴와 전진', '동물적 생존으로의 귀환'과 '인간적 존재에로의 도달'이라는 양자 사이의 피할 수 없는 양자 택일에 의해 결정 된다.[136]

이처럼 모든 인간 관계를 파고들면 그 속에는 무엇인가 인간이 아닌 어떤 것이 인간 관계를 지배하고 있으며, 그 결과 소외라는 문제가 발생한다. 소외는 '주관적 심리'가 아니라 '객관적 상황'으로 존재하는 사회적 사실이라고 하는 까닭이 여기에 있다. 성경은 "전에 악한 행실로 멀리 떠나 마음으로 원수가 되었던 너희를"(골 1:21).라고 기록하면서 사람들이 하나님을 인정하지 않고 미워하고 멀리 떨어져 있고, 하나님과 원수가 되는 것은 곧 다른 사람들과의 관계가 깨어지는 것으로 이어진다는 것이라고 지적한다. 마르크스는 비인간화와 소외의 원인은 개인의 나약한 심성 때문이 아니라 정의롭지 못한 사회구조에 있다고 본다.[137] 사람들이 소외감을 느끼는 것은 소외의 객관적 상황이 사람들의 의식에 반영되어서 나타난 결과일 뿐이다.

현대 소외론의 효시가 된 루카치의 '사물화 이론'을 살펴보면 '사물화'는 모든 것이 상품화되는 현상이다. 그가 보기에 자본주의 사회는 그야 말로 상품 생산이 전면적 으로

---

[136] Erich Fromm, *건전한 사회,* 김병익 역 (서울: 범우사, 1999), 35.

[137] 전경갑, *인간소외의 성찰* (서울: 푸른사상, 2019), 9.

관철되는 사회이지. 인간 개개인은 무엇을 생산하느냐가 아니라, 얼마 만큼의 가치를 갖는 상품을 생산하느냐에 따라 서로 구별된다는 거다. 오늘날의 소비는 개인이 선택하고 향유하는 것이 아니라, 사회적으로 코드화된 기호체계 에 동조할 수 밖에 없도록 유혹하고 강요하는 사회적 차별화의 논리에 순응하는 것이다.[138] 이것은 다름 아닌 인간의 상품화요, 인간 관계가 사물 관계로 전락하는 것이며, 결국 주체 성의 상실이자 자기 소외이다.

하지만 이 이론은 한계를 가지고 있다. Fraud 는 현실적 인간 이해를 바탕으로 억압의 고통에서 자신을 스스로 소외시키는 사람들에게 건강한 현실 적응력을 스스로 가지게 도와주는 것을 정신분석적 심리치료의 궁극적 목적으로 삼았다.[139] 인간이 소외 당하는 것은 자본주의 사회에만 있는 것이 아니라, 사회주의 사회에서도 엄연히 존재하고 있다. 그래서 Horkheimer, Adorno, Marcuse 등 프랑크 푸르트의 비판 철학자들은 소외를 현대사회의 일반적인 현상으로 파악한다. 발달한 기계 장치와 거대한 관료 조직, 그리고 강력한 권위 주의를 제도화한 현대 산업 사회가 바로 소외의 주범이라는 것이다. 그들이 보기에는, 과학 기술의 발달과 관료 조직의 성장으로 인간은 일종의 로봇이 되었다. 인간은 기계의 부속품이자 조직의 일원으로, 기계가 명령하고 조직이 움직이는 대로 수동적으로 따르기만 하는 존재이다.

독일의 철학자 칼 야스퍼스(Karl Theodor Jasepers,1883-1969)는 "생활의 기계화는 곧 인간 존재의 집단화를 동반한다. 집단화는 평균화, 개성의 상실과 대중의 익명적인 집단적 통제 등의 문제를 초래했다."라고 말하고 있다. 이렇듯 소외는 사회적인 문제이면서 동시에 개인의 심리적인 문제이다. 즉 인간의 본질이 상실되고 있을 뿐 아니라 인간과 인간사이의 연대감도 상실하고 있다는 것이다. 연대감이 상실된 경쟁 사회에서

---

[138] Ibid., 10.

[139] 정석환, *목회상담학 연구* (경기도: 한국학술정보(주), 2002), 18.

인간은 최고가 되기 위해서 수단과 방법을 가리지 않게 되고 그로 인해 극심한 소외현상이 이루어 지게 된다.

현대사회는 사회적으로 또한 산업적, 경제적으로 극대화된 능률성을 올리게 되지만 점차 시간이 지남에 따라 그에 따른 부작용이 드러난다. 인간의 기계화는 인간 소외 현상으로 이어지고 인간관계의 갈등을 가져오게 된다. 또한 심각한 빈부의 격차 등이 사회 문제로 떠오르면서 도시는 더 이상 경쾌하고 즐거운 공간이 아닌 어둡고 경직된 모습으로 변모한다. 소외는 개인이 사회로부터 홀로되어 가는 과정 및 그 과정에서 생겨난 불안과 고통, 혼란의 표 현이다. 인간은 근거 없는 대립적 사고와 환상에 빠져 있다는 것이다. “내가 바라는 것”과 “나에게 허용된 것” 사이에 바다와 같은 깊은 심연이 가로 막혀 있다는 것이다. 이러한 결핍과 공허감 때문에 인간은 존재론적으로 결핍된 존재이고, 그래서 우리의 욕망은 만족을 모르며 소외를 느낌다.[140] 소유는 사물과 관계하며, 사물이란 구체적이며 묘사할 수 있는 것이다. 존재는 체험과 관계하며, 체험이란 원칙적으로 묘사할 수 없는 것이다. 묘사할 수 있는 것은 어디까지나 인물(persons), 우리 모두가 쓰고 있는 탈, 우리가 내세우는 자아이다.[141]

그렇다면 이런 소외는 극복될 수 있을까? 우리는 먼저 ‘개인의 탈소외’와 ‘사회의 탈소외’는 다르다라는 사실을 명심해야 한다. 개인이 소외감을 느끼지 않는다고해서 그런 개인들로 구성된 사회가 반드시 행복한 상태가 되는 것은 아니고, 사회가 변화된다고 해서 모든 개인이 행복하게 사는 것은 아니다. 따라서 동일한 상태에서 개인의 탈소외와 사회의 탈소외는 이루어져야 한다. 개인의 소외감 극복에만 치우치면 사회의 병리 현상이 생기고, 구조적인 모순의 척결만 을 강조하면 개인의 심성 변화가 이루어지지 않는다. 인간 소외의

[140] Ibid., 11.

[141] Erich Fromm, *소유냐 존재냐,* 차경아 역 (서울: 까치글방, 1996), 128.

근본적인 원인 은 인간이 사회의 중심에서 벗어나 있는 데 있다. 가장 중시되어야 할 것이 인간임에도 불구하고, 인간은 주변으로 벗어나 있고, 대신 기계와 상품, 권력과 제도 등이 그 중심을 차지한 데서 인간 소외가 비롯 되었다란 것이다. 자기자신을 사랑과 공포의 확신, 의심 등을 가진 인간으로서 경험하는 것이 아니라 사회적 체제에서 어떤 기능을 충족시키고 있는 자신의 진정한 본질과는 소외된 텅빈 존재로서 자신을 경험하는 것이다.[142]

노년기의 도래를 어떻게 보아야 할까? 흔히 노화를 상실의 과정으로 본다. 즉 몸과 마음의 힘이 소진되면서 삶의 여러 부분에서 앞을 내다보고 앞으로 나아 가는 능력이 결국 완전히 바닥난다.[143] 현실적으로 우리가 보고 느끼는 것은 노인은 비참한 존재라는 것이다. 몸이 극심한 고통 가운데 살아갈 뿐 아니라, 치아가 썩어서 빠지고, 눈은 흐려지고, 귀먹 게 되고, 심장은 약해지는 등등, 도덕적 가치도 따라서 퇴보한다. 노인은 쉽게 성내 고, 잘 용서하지 않으며, 욕심이 많고, 탐욕스럽고, 걸핏하면 싸우려 들고, 우울하고, 자기 주장이 강하고, 잘 들으려 하지 않고, 옛 생각에 젖어 있고, 걱정으로 가득하다. 늙는다는 것은 우리의 친지들과 평생의 친구들을 지역적 거리나 질병, 죽음을 통해 잃어가는 것을 뜻한다. 친구들이 멀어지고 떠나감에 따라, 우리는 삶의 이야기와 정체성을 상실해 간다. 우리는 늙어감에 따라, 과연 지금까지 나 자신으로서 살고 있는 것인지 의구심을 가지게 된다. 늙어 가는 살과 뼈를 보면 과연 이것이 이제 까지의 우리 자신의 모습이었으리라고 인정하기를 두려워 한다. 그러면서 우리는 다른 사람들로부터 소외될 뿐만 아니라 우리 자신으로부터도 소외된다.

이를 해결하려면, 주변으로 밀려난 인간을 다시 중심으로 불러들이는 일이 급선무이며 여기에 필요한 것은 인간의 존재를 중요시하고 인간의 능력과 성품 그리고 인간의

---

[142] Erich Fromm, *건전한 사회*, 김병익 역 (서울: 범우사, 1999), 145.

[143] James. I. Packer, 윤종석 옮김, *아름다운 노년*(서울: 디모데, 2016), 16

현재적 소망과 행복을 귀중하게 생각해야 한다. 우리의 생활과 사고의 중심에 인간을 근본으로 생각하고 중시하는 태도를 지녀야 하는 까닭이 여기에 있다. 그리고 인간은 깊은 소외를 의식하고, 바로 이러한 소외를 극복하기 위해 정면 도전하는 과정에서 자신의 삶을 한 단계 더 높은 경지로 고양시킬 수 있는 것이다.[144]

2. 압박감으로 인한 스트레스

고대 그리스시대에는 물질로 존재하는 육체와 눈에 보이지도 않고 만질 수도 없는 이성(마음, 감정)을 하나로 생각한다는 것이 당시의 철학과 종교적 관점에서는 불가능하다고 생각하여 인간의 몸과 마음을 따로 분리하여 생각하였다. 합리적 사고의 아버지인 데카르트 조차 마음은 물질에서 파생된 것이 아닌, 특별히 창조된 어떤 것이라고 말했다고 한다. 현대 사회에서도 마음을 분리하는 그리스인의 이원론적인 이론은 여전히 존재하여, 우리도 모르게 몸과 마음을 분리하여 생각하곤 한다. 그러나 몸과 마음은 우리를 조합하는 하나의 유기체이며, 외적인 환경에 함께 반응한다.

현대인들은 과거에 비해 많은 스트레스를 받고 있을까라는 질문에 현대인들이 과거에 비해 더 많은 스트레스를 받는다고 대답한다. 그러나 스트레스가 '더 많은가?'라는 질문보다 '과거 세대와는 어떻게 다른가?'라고 묻는 것이 더 정확할 것이다. 세대가 바뀌고 사회와 문화도 모두 변하여 바뀌어 가고 있다. 게다가 그 변화의 속도는 이전보다 훨씬 빠르다. 항상성의 개념에서 변화한다는 것은 개체에는 스트레스다. 현대사회에서 우리를 허우적 거리게 하는 스트레스는 두 가지 특징을 가진다. 하나는 지속적인 스트레스고 다른 하나는 통제 불가능한 스트레스이다. 사람들은 살아가는 동안 삶속의 사건들과 연관되어 항상

---

[144] 오창호, *사회심리와 인간소외* (서울: 푸른사상, 2005), 194-195.

스트레스를 경험하며 살아간다. 그리고 과거에 비해 지식과 정보의 접근은 너무 쉽지만, 반면에 남들이 모르는 나만의 경쟁력을 갖추기는 그만큼 어려워졌다. 다양한 정보는 우리가 미래의 상황에 대처하는 데 도움을 주기도 하지만, 과다한 정보는 일찌감치 포기하게 만들거나 학습된 상태로 무기력감 같은 것을 느끼게 할 수도 있다.

스트레스는 신체적 심리적 상태에 대한 정의로 지금 자기에게 처해진 요구수준과 그 요구에 적합할 수 있는 자신의 능력간에 어떤 불균 형감을 깨달을 때 일어나는 신체적.심리적 반응이며, 또한 감당할 수 없는 자극으로 신체와 정신의 불균형이 일어나는 반응이라 할 수 있다. 적당한 스트레스는 동기부여와 목표 달성을 위한 자극이 되는 기분 좋은 스트레스(eustress)로 작용하지만, 대부분의 경우 스트레스는 개인이 감당하기 힘든 내적 압박과 긴장을 유발하는 좋지 않은 스트레스(distress)로서 정신과 신체 건강에 부정적 영향을 미친다.[145] 스트레스는 심리적인 압박감이나 근육의 긴장과 같은 신체적인 반응처럼 정신과 신체간에 예측할 수 있는 흥분 상태를 의미한다. 이는 생리적, 정서적 반응으로 나타날 수 있는데 스트레스 인자는 개인의 평형 상태를 깨뜨리고 스트레스 반응을 초래하는 외적요구 상황, 환경을 나타낸다. 즉 직업의 상실이나 은퇴, 배우자의 사망, 중증의 질병, 인생의 목표상실 등에서 나타난다.

스트레스를 겪는 상황은 첫째, 자기 자신 때문에 스트레스를 겪는다. 둘째, 스트레스를 겪는 상황은 대인 관계에 기인한다. 셋째, 스트레스는 학업이나 직업과 관련이 있다. 스트레스는 불안감과 가족 구성원 학대, 열등의식, 분노, 적대감, 우울증, 자살기도 등 정서적인 문제를 야기할 수 있으며 개인에게 스트레스는 사건 자체보다는 사건에 대한

---

[145] 조은주, 장혜란, *독서치료 프로그램이 노인 스트레스 감소에 미치는 효과 연구*, 상명대학교 대학원 박사학위 논문, 2010, 260.

개인의 주관적 해석에 의해 좌우된다. 스트레스 그 자체와 스트레스는 해롭다는 '믿음'이 결합될 때 일어나는 현상이라는 것이다.[146]

그러나 때때로 생활의 적당한 자극과 변화가 주는 스트레스가 우리 삶의 활력을 불어 넣기 때문에 건전한 갈등은 필요하다. 그것이 없으면 우리는 훨씬 살아가기 힘 들 것이다.[147] 왜냐하면 스트레스를 받으면 더 영리해지고 더 강인해지며 더 큰 성공을 거두기도 한다. 즉, 스트레스는 우리가 깨달음을 얻고 성장하는데 도움을 준다.[148] 스트레스가 우리에게 주는 두 가지 효과는 첫째, 역기능 스트레스(distress)로 해로운 효과를 유발하는 것으로 불쾌감이나 수치심과 같은 부정적인 스트레스를 말한다. 어떠한 사건이 신체기관을 해치고 약화시겼을 때 발생한다고 볼 수 있다. 둘째, 기능적 스트레스 (eustress)로 생에 활력을 주고 개인을 고무시키며 성장을 추진하는 긍정적인 효과를 가져오는 스트레스를 말하는데 상대적으로 신체기관에는 별다른 영향을 주지 못한다. 스트레스의 원인으로 개인의 반응은 어릴 때의 초기 경험의 양상과 인지양식, 삶의 패턴 등에 따라서 각기 다른 모습을 보일 수 있는데 주요 원인으로는 결핍, 좌절, 갈등, 압박감 등으로 나눌 수 있다.

1) 결핍

개인의 욕구를 만족시킬 수단이 제거된 상태를 결핍이라고 하는데 객관적인 사실이지만 주관적인 측면을 포함하고 있다.

---

146 Kelly Mcgonigal, *스트레스의 힘,* 신예경 역 (서울: 21 세기북스, 2015), 8.

147 Amanda Ripley, *극한 갈등,* 김동규 역 (서울: 세종서적, 2022), 29.

148 Kelly Mcgonigal, *스트레스의 힘,* 신예경 역 (서울: 21 세기북스, 2015l), 13.

(1) 신체적 고립: 어린아이가 부모의 관심과 사랑을 빼앗기는 데서부터 젊은이 중심의 사회에서 노인이 사회적 존경과 위엄을 뺏기는데 이르기까지 여러 형태 가 있다. 신체적 고립으로 생기는 스트레스는 정서적/지적 고립에 의한 것보다 견디기가 쉽다.

(2) 정서적 고립: 신체적인 격리가 아닌 정서적으로 소외되고 격리되는 것을 의미한다. 자신의 권리를 인정받지 못하여 개인의 존경이 박탈될 때 스트레스를 경험한다. 현대 사회의 노인문제도 정서적 고립으로 인한 스트레스가 심각하며 학교에서나 직장 에서의 왕따 문제 등에서도 정서적 고립이 나타난다.

(3) 직업으로부터 고립: 일하려는 욕구는 생의 의미와 목적을 찾는 것과 밀접하게 관련되어 있어 직업에 관련하여 변수가 생길 때에 스트레스를 느끼게 된다.

2) 욕구좌절

욕구좌절은 목표지향 행동이 차단 되었을 때 생긴다. 개인의 활동을 방해하는 장애물이 욕구좌절을 일으키고 목표지향 행동은 개별적 경험에 좌우되게 된다.

(1) 물리적 장애: 개인의 욕구를 좌절시키는 장애를 물리적 장애로 볼 수 있다. 예를 들어 시간은 바쁜데 차가 막혀서 늦어질 때 발생한다고 본다.

(2) 사회적 장애: 사회 경제적 요인에 의해 번번히 욕구가 좌절되는 경우이며 경제적 요건 때문에 대학의 진학을 포기하게 된다든지, 직장과 사회에서 남녀 불평등 상황 등을 예로 들 수 있다.

(3) 신체적 장애: 신체적 특징이 자존심을 유지하는데 장애를 느낄 수 있다. 보통 중년기 이후에 신체적 결함은 아주 커다란 관심의 대상이 되게 된다.

(4) 심리적 결함: 심리적 결함과 관련된 좌절은 인식능력, 정서, 자존심의 결함 에서 발생하는데 예를 들면 어린 시절 쌓아 온 애착에 문제가 있는 경우 쉽게 스트레스를 받는 모습을 볼 수 있다.

3) 심리적 갈등

심리적 갈등은 동등한 힘을 가진 양립할 수 없는 두 개의 목표나 행동 경향이 동시에 존재할 때 발생하는 갈등으로 갈등은 두 종류의 가치가 충돌할 때 생기며 그 중 어느것을 결정하도록 강요하게되며 이 상황에서 스트레스를 느끼게 된다. 이러한 갈등의 적응 성공과 실패는 상황에서 발생하는 좌절과 위협을 어떻게 처리하느냐로 볼 수 있다. 발생하는 사건에 대해 하고자 하는 경우에 대한 '접근'과 싫어하는 경우에 대한 '회피'간의 갈등 상황으로 나타난다.

(1) 접근-접근 갈등: 두 개의 정적 유의성을 띠고 있는 두 개의 바람직 하지만 상호 배타적인 행동목표가 동시에 일어나는 경우이다. 하나의 욕구나 목표를 추구하기로 결정한다면 다른 하나는 무조건 배척되는 것에 대해서 좌절감 같은 스트레스를 경험하게 된다.

(2) 접근-회피 갈등: 매력적인 요소와 부담이 되는 요소가 공존할 때 느끼는 갈등이다.

(3) 회피-회피 갈등: 두 가지 행동 목펴를 모두 피하고 싶은데 어쩔 수 없이 택일해야 하는 경우이다. 이는 부적 유의성으로 진퇴양난에 빠진 상태로 심한 스트레스를 받게 된다.

4) 압박감

대부분의 사람은 내적. 외적 요소에 의해 많은 압박감을 느낀다. 생을 살아가면서 각 연령대별 발달과업과 과제를 해내고자 하는데 이를 이루어야 한다는 내외적 요소에 의한 압박감들을 그 크기에 따라 내재하고 살아가게 되는 것이다. 압박감은 경쟁에서 비롯되게 되고, 생활에 쫓기면서 받는 압박감은 스트레스의 큰 원인이 된다. 또한 선입감으로 피해를 받는 사람들은 사회적 압박과 스트레스를 경험하게 되고, 최근들어

각종 범죄와 폭력은 세계적으로 심각한 문제러 브각되는데 사람들은 자신이 희생자가 될까하는 두려운 생각이 들기도하며 이는 끊임없는 스트레스의 원인이 된다.

이러한 압박감으로 인하여 다른 사람들과 효과적으로 관계를 맺지 못하고 올바른 사회 생활에 진입하지 못하여 집단이나 조직으로부터 소외되게 될 때 심한 스트레스를 받게 되며 자신의 존재가치를 인정받지 못하는데서 야기되는 고립감은 현대인들이 느끼는 스트레스의 중요한 요인으로 인식되고 있다. 노인이 되면 사회적으로 또는 인체의 노화로 여러가지 상실을 겪게 된다. 중년이후를 '바라 본다'는 것은 나이 들어 좋아지는 것과 나빠지는 것을 구별하고 이해하는데 있다. 나이가 들면 분명 나빠지는 것들이 있다. 가장 확실하게 나쁜 것은 바로 육체의 노화다[149]. 그러나 많은 사람들이 자신의 노화 현실을 받아 들이려 하지 않는다. 마치 노인이 된다는 것은 아름다움과 능력을 상실하는 것이라고 간주하여 늙는 것 자체에 대해 강한 분노와 거부감을 표현한다.[150]

노화로 인한 상실의 요인으로는 첫 번째로 노년에 찾아오는 질병과 장애로 인한 건강의 상실이 있고, 두 번째로 퇴직 이후 재정적 대비의 부족으로 인한 경제적 능력의 상실이 있으며, 셋째로 배우자나 친지와의 사별, 가족과의 분리 등으로 인한 대인관계의 상실이 있다. 달리 말하자면 흔히 노인의 삼고라고 하는 병고, 빈고, 고독이 사회적 요인이라 할 수 있다. 또한 생물학적 원인으로는 노화 로 인한 신체의 변화로 풍성항 삶을 살지 못하게 되며 때로는 자신을 포기하는 경향이 있다. 여기서 자신을 포기하는 과정이란 급격한 변화가 아니라 완만히 이루어지는 점진적 과정이 대부분이다.[151]

---

[149] 이근후, *나는 죽을 때까지 재미있게 살고 싶다* (서울: 갤리온, 2013), 18.

[150] 목회와 신학 (통권 280), 두란노서원, 38.

[151] Morgan Scott Peck, *아직도 가야할 길,* 최미양 역 (서울: 율리시스, 2011), 101.

한편 노인에게 일어나는 상실감으로 인한 스트레스는 스스로의 약함을 인식하게 만들어 이를 방어하기 위한 자세를 취하게 된다. 그러고 보면 노인의 방어적인 자세는 지극히 자연스러운 현상이라고 보아야 한다. 그것은 인위적 으로 취하는 심리적인 태도가 아니라 스스로의 약함을 방어하기 위해서 취한 다는 점에서다. 이렇게 하여 노년에게 나타나는 방어적인 자세는 이미 타인을 경계하거나 의심하게 만드는 측면으로 작용하게 된다. 자신이 스스로 약하다고 느끼는 노인의 심리적 태도는 의심으로 방어할 수밖에 만들기 때문이다. 이것은 노년기의 심리적 특성 중에서도 상실감으로 오는 스트레스가 일차적인 요인 이라고 볼 수 있는 점이다. 더욱이 노년기에 두드러지는 상실감으로 오는 스트 레스는 인생에서 피할 수 없는 경험이면서 노년기에는 상실에 대한 심리적 의미 가 깊어 스트레스가 증가한다. 이러한 스트레스는 자신의 과거를 돌이켜 봄으 로써 대처할 수 있는 힘을 얻게 된다.[152] 스트레스를 관리하는 최상의 방법은 그것을 줄이거나 피하는 것이 아니라 스트레스에 대해 다시 생각해보고 심지어 이를 포용하는 것이다.[153] 긍정적인 생각과 말은 몸에 건강을 만들어주고 스트레스를 감소시켜주는 역할을 한다.[154] 스트레스는 두려움이다. 그러나 우리의 삶과 감정을 두려워할 필요는 없다. 우리의 삶의 목표는 기쁨과 균형 그리고 평화이다. 균형은 스스로 평화로운 상태를 유지한다. 일반적으로 남성노인의 역할상실감에서 오는 스트레스는 주로 직장 활동으로부터의 퇴직과 함께 나타 나는 경우가 많다. 여성노인의 경우는 퇴직에서 보다는 가정 내에서의 가사와 양육 등에 관한 역할과 지위가 상실되고 인정을 받지 못할 때 느끼는 스트레스로 소외감이나 고독감이 더 많다고 볼 수 있다.

---

[152] 노년교육연구회, *은퇴수업* (서울: 학지사, 2012), 334.

[153] Kelly Mcgonigal, *스트레스의 힘,* 신예경 역 (서울: 21 세기북스, 2015), 14.

[154]정병태, *내 인생을 변화시키는 소통의 기술 (*경기도: 넥스원, 2014), 268.

3. 함께하는 공감과 긍정

공감은 인지적 요소, 정서적 요소가 함께하는 것으로 사람들이 자신의 경험을 내, 외적으로 찾아보고, 새로운 의미를 창조하도록 돕는 각기 다른 측면들을 포함하는 복합적인 과정이다. 여기서 인지적 요소는 공감적 정서 또는 공감적 행동 을 이끌어내는 지적인 작용을 의미한다. 인지적 요소를 지칭하는 주요 개념 들에는 감정재인, 역할 혹은 관점 취하기, 상상하기 등이 있다. 이것은 정확 공감, 예언적 공감, 반성적 공감 등으로 표현되기도 한다. 또한 정서적 요소는 다른 사람이 처한 상황이나 조건으로 인해 공감하는 사람에게 촉발되는 정서적 각성 상태를 공감의 정서적 요소라고 한다. 이것은 정서적 공명, 정서적 감염, 개인적 고통, 공감적 관심, 동정 등으로 표현되는 요소이기도 한다. 공감은 다른 사람이 느낀다고 믿는 것을 느끼는 행위, 다시 말해 다른 사람이 경험하고 있다고 생각하는 것을 경험하는 행위이다.[155]

공감은 타인의 변화를 위한 '필요충분조건'으로서 공감적 이해, 무조건적 존중, 일치성을 촉진하기 위해 타인의 사적인 세계에 들어가 그것에 익숙해지는 것이며, 그 사람이 매순간 경험하고 있는 내면의 느낌과 의미에 민감해 지는 것이다. 이처럼 공감은 상상력을 발휘해 다른 사람의 처지에 서보고, 다른 사람의 느낌과 시각을 이해하며, 그렇게 이해한 내용을 활용해 행동지침으로 삼는 기술이다.[156] 공감은 타인에게 친절을 베풀어 더 나은 세상을 만들도록 사람들을 자극할 수 있다.[157] 치료에서의 공감에 대한

---

[155] Paul Bloom, *공감의 배신,* 이은진 역 (서울: 시공사, 2019), 14.

[156] Roman Krznaric, *공감하는 능력,* 김병화 역 (서울: 더퀘스트, 2014), 13.

[157] Paul Bloom, *공감의 배신,* 이은진 역 (서울: 시공사, 2019), 309.

정의에는 모두 감각, 지각, 타인이 세계를 어떻게 경험하는가를 나누고, 보편화하는 것이 포함되어있다. 인간관계에서 공감은 우리가 다른 사람에 대해 가진 선입견과 판단에서 벗어난 후에야 비로서 가능해진다. 왜냐하면 스스러 외롭거나 말하게 되면 삶에서 사랑이 충만 한 관계를 맺을 수 없다. 외로움을 느끼거나 사랑이 없으면 자신에게 오는 사람 들을 외면하게 되기 때문이다.

철학자 마틴 부버(Martin Buber)는 삶이 우리에게 요구하는 이러한 '현존'에 대해서 이렇게 설명한다. "서로 비슷한 점이 많음에도 불구하고 삶의 매 순간은 항상 새로 태어난 아기와 같이 이전에도 없었고, 절대로 다시 올 수도 없는 새로운 얼굴을 가진다. 그래서 삶이 당신에게 요구하는 순간 순간의 반응은 미리 준비할 수 있는 것이 아니다. 삶은 과거의 그 어떤 것도 요구하지 않는다. 지금 이 순간에 반응할 수 있는 능력, 바로 당신의 존재 그 자체를 요구한다." 공감에 필요한 존재의 상태를 유지 하기는 쉽지 않다. 프랑스 작가 시몬 베유 (Simone Veil)는 이렇게 주장했다. "고통을 받고 있는 사람에게 관심을 집중할 수 있는 능력은 매우 드물고 어려운 것이다. 그것은 거의 기적과 같은 일이다. 사실 기적이다. 스스로 그런 능력 을 가졌다고 생각하는 사람들 대부분은 그것을 가지고 있지 않다." 우리는 공감하는 대신 상대방을 안심시키고 조언을 하고 싶은 강한 충동을 느끼거나, 우리의 견해나 느낌을 설명하려는 경향이 있다.

이와 달리 공감은 상대방이 하는 말에 우리의 모든 관심을 집중하는 것이다. 그리고 상대방이 자신을 충분히 표현하고 이해 받았다고 느낄 수 있는 시간과 공간을 주는 것이다,[158] 다른 사람에게 위로나 조언 듣기를 원한다고 생각하면서 공감이 필요한 사람에게 지시하는 것은 상실된 사람에게 좌절감을 안겨 줄수 있다. 그러므로 다른 사람의 생각을 알아보고 동조하는 것, 즉 공감하는 것은 열린 마음을 가진 사람만이 할 수 있는

[158] Marshall Rosenberg, *비폭력대화,* 캐서린 한 역 (서울: 한국 NVC 센터, 2017), 166.

특별한 경험이다.[159] 랍비 헤럴드 쿠쉬너 (Harold Kushner)는 그의 책 '왜 착한 사람에게 나쁜일이 일어날까'에서, 자신의 아들이 죽어갈 때 사람들이 위로로 해 준 말들이 오히려 듣기에 고통스러웠다고 말하고 있다. 그가 더욱 가슴 아팠던 것은 지난 20 년간 자신도 다른 사람에게 비슷한 상황에서 똑같은 식으로 위로의 말을 해 왔다는 깨달음이었다. 문제를 '해결해 주고', 다른 사람의 기분을 더 좋게 해 주어야 한다는 생각이 우리가 온 존재로 그 자리에 있는 것을 방해한다.[160]

칼 로저스(Carl Rorers)은 공감의 효과를 이렇게 묘사했다. "어떤사람이 나를 판단하지 않고, 나를 책임지려 하거나 나에게 영향을 미치려 하지 않으면서 내 말을 귀 기울려 들어 줄 때에는 정말 기분이 좋다. 누군가 내 이야기를 듣고 나를 이해해 주면, 나는 새로운 눈으로 세상을 다시 보게 되어 앞으로 나아갈 수 있게 된다. 암담해 보이던 일도 누군가가 진정으로 들어 주면 해결 방법을 찾을 수 있다는 것은 정말 놀라운 일이다. 해결의 실마리가 보이지 않던 일도 누군가가 들어 주면 마치 맑은 시냇물 흐르듯 풀리곤 한다."[161] 우리 자신을 표현하는 일은 마음속 깊은 곳의 느낌과 욕구를 드러내야 하기 때문에 어렵게 느껴질 수도 있다. 하지만 다른 사람과 먼저 공감대를 형성하면 자기표현을 하기도 쉬어진다. 왜냐하면 상대방의 인간적인 면을 접하게 되고, 우리 모두가 공유하는 공통점을 알게 되게 때문이다. 다른 사람의 말 뒤에 있는 느낌과 욕구에 연결할수록 다른 사람에게 마음을 여는 것에 대한 두려움도 줄어든다.[162]

---

[159] Baltasar Gracisn, *사람을 얻는 지혜,* 임정재 역 (서울: 타커스, 2016), 33.

[160] Ibid., 168.

[161] Ibid., 199.

[162] Ibid., 202.

다른 사람의 느낌과 욕구에 귀기울이는 것만 으로도 우리는 많은 것을 말할 수 있으며 다른 사람과의 좋은 관계를 가질 수 있다. 이처럼 다른 사람과의 인간 관계가 행복의 비결이 될 수 있다. 키에르케고르는 "행복의 90%는 인간 관계에 달려있다"고 말했으며, 칸트 역시 "어떤 일을 할 것, 어떤 희망을 가질 것, 어떤 사람 을 사랑할 것"이라는 세 가지를 행복의 조건으로 설명했다. 사람은 사회적 동물이기 때문에 사람의 행복은 관계에 의해 결정된다고 한다.[163] 그러나 사람에게는 한계가 있다. 한계가 있다는 말은 전지전능하지 않다는 말이다. 그래 서 1 분, 아니 1 초 뒤의 일도 도저히 알 수 없다. 한계를 가진 인간은 그래서 불안하다. 그렇기에 우리 모두는 안정을 갈망한다. 불안을 느끼고 싶어 하지 않는다. 이것이 사람이다.[164] 그러나 사람은 불안을 통해 외로움과 고독을 느끼며 여러가지 상실을 경험한다. 일상생활 속에서 우리가 불안한 가운데 얼마나 많은 불행을 선택하고 사는지 깨닫는 사람은 거의 없다.[165]

특히 더 좋은 선택을 할 능력이 없는 노인이 갖는 상실에는 역할의 상실, 사회적 인데서부터의 격리, 사랑 하는 이의 죽음으로 인한 상실 등이 있다. 따라서 상실된 여러 사회적 역할에 대해서 인생의 두 가지 측면을 알게하여 노인으로서의 장점을 깨닫게 해야 한다. 그것은 노인으로서 갖는 단점이 있지만, 노인이기 때문에 갖는 장점을 인식시키므로 주어진 여건과 환경에 고마워하며 사는 긍정적인 삶의 자세를 갖게 한다. 평균 수명의 연장은 노년기를 장기화 하였고, 동시에 현대사회의 핵가족화 내지 탈 핵가족 화는 노인들이 가정과 사회의 구성원으로 제 위치를 찾아 발을 붙이는 데 많은 어려움을 갖게 하였다. 사실 노년기의 장기화는 노인들뿐만 아니라 그들이 속해 있는 가정, 사회, 그리고

---

[163] 양광모, *따뜻하고 쿨한공감의 기술* (서울: 북큐브, 2011), 14.

[164] 목회매뉴얼상담목회 (서울: 총회목회정보정책연구소, 2014), 151.

[165] William Glasser, *긍정적 중독,* 김인자 역 (서울: 한국심리상담연구소, 2008), 11.

교회에게도 많은 문제를 안겨 주었다. 노인 들의 삶에서는 여러 측면의 상실을 경험하게 되는데, 이러한 상실의 경험에도 불구하고 그들은 자신들의 삶으로 부터 삶의 의미와 목적을 발견하기를 갈망한다.

Erikson 은 노인의 건강한 삶을 '자아통합'과 '절망', 즉 생성과 침체의 단계로 설명한다. 노인들은 과거의 경험과 현재의 상황을 통합하기 위하여 자신들의 삶을 회상하고 재음미할 뿐만 아니라 그들 자신의 추억들, 지혜와 경험을 다른 사람들과 함께 공유함으로 노년기에 겪는 문제의 원인을 찾아 그 원인을 이해하고 통찰함으로써 새로운 목표를 설정해 문제를 극복해야 한다.[166] 사람의 마음은 전통적으로 자기가 겪은 환경의 내용들, 즉 인식이라는 그물망 속에서 일어나는 생각, 감정, 감각, 지각, 심상 등과 관련하여 일어나는 행동 반응에 사로잡혀 있기 때문이다.[167]

융에 따르면 노년의 의미는 육체와 정신의 힘이 약해진다는 사실을 받아드리고 자신의 내면에 초점을 두는 데 있다.[168] 따라서 마음의 짐을 내려놓아라. 재산을 모으거나 지위를 얻는 것이 경쟁관계 속에서 이루어지는 것이기에, 황혼의 인생은 이제 그런 마음의 짐을 내려놓아야 한다. 노력해서 나이 먹은 것이 아니라면, 나이 먹은 것을 내세울 것이 없다. 따라서 나이듦이 당신에게 가져다주는 것은 권위도 지위도 아니다. 살면서 쌓아온 미움과 서운한 감정을 털어버리는 지혜가 필요하다. 이처럼 노년의 삶의 신비를 꿰뚫어 보고 삶 전체에 비추어 자기 인생을 이해할 줄 아는 지혜로워져야 한다.[169] 나이가 들면

---

166 목회와 신학(통권 280), *노인목회* (서울: 두란노, 2010), 61.

167 Gerald G. May, *영성지도와 상담,* 노종문 역 (서울: Ivp, 2006), 57.

168 Anselm Grun, *황혼의 미학*, 윤선아 역 (서울: 분도출판사, 2009), 17.

168 Ibid., 19.

신체의 각 부위가 퇴화되는 현상이 온다. 신체의 퇴화를 저지하는 유일한 방법은 항상 몸을 단련하는 것이다.

평소에 가구나 구두, 기계류를 닦고 조이며 손질을 게을리 하지 않는 것처럼 하루 세 번 식사를 하듯, 매일 정해진 시간에 규칙적으로 알맞은 운동을 하는 것이 매우 중요하다. 그리고 노인 자원 봉사와 같은 활동을 통해 노인의 여가를 유용하게 활용하고 보람있는 노후생활을 하게 함으로써 밝고 긍정적 이고 적극적인 생각으로 살아가도록 권면한다. 이때에 보통 긍정적인 느낌에 대한 흔적을 찾을 수 있고 그것은 우리의 일상적인 경험 위에 기쁨이라는 감정을 첨가하는데 그것은 좋은 관계에서 특별하고 따뜻한 만남이 이루어질 때 일어난다.[170] 그리고 이같은 나이듦의 따뜻한 만남의 시간은 예수 그리스도께로 가는 길목과 맞닿아 있다는 역사적 인식을 가지고 우리 나이에 맞게 사는 지혜가 필요하다.[171]

사람이 자신감을 가지게 되느냐 하는 것은 당신의 습관적으로 하는 사고 방식에 의해 좌우된다. 실패만을 생각한다면 당신은 실패에 대한 불안이 지배하게 될 것이다. 반대로 당신이 항상 긍정적인 생각을 하면, 당신은 어떤 문제를 만나더 라도 그것을 이겨낼 수 있다는 자신감을 가지게 될 것이다. 자신감은 단순히 스스로를 잘났다고 믿는 것이 아니다. 자신감은 용기다. 환경이나 조건, 타인의 시선이나 기대로부터 자유로워짐으로써 온전히 독립된 인격체로서 삶을 꾸려 가고자 하는 마음이다.[172] 자신감을 키우기 위해서는 당신의 마음속에 계속해서 확신을 심어주는 것이 효과적이다. 만약 당신이 마음이 불안감이나 자신감 부족에 사로잡혀 있다면, 그것들이 오랫동안 당신의 사고 방식을 지배해왔기

---

[170] William Glasser, *긍정적중독,* 김인자 역 (서울:한국심리상담연구소, 2008), 80.

[171] 김동길, *나이듦이 고맙다* (서울: 두란노, 2015), 23.

[172] Robert Anthony, *기적의자신감 수업,* 이호선 역 (경기도: 청림출판, 2016), 63.

때문이다. 따라서 그 부정적인 마음을 이겨내기 위해서는 더 긍정적 이고 적극적인 관념을 주입해야 한다.[173] 자신을 긍정하지 못하면 타인 또한 긍정할 수 없다. 반대로 자신을 인정하는 사람은 타인도 인정하게 된다. 자신을 긍정할 수 있는 사람이야 말로 주변 사람 들에게 사랑 받고 그들과 좋은 관계를 맺을 수 있다.[174] 긍정의 말과 희망을 주는 말은 아무리 남용하고 주변사람 들에게 나누어 주어도 결코 줄어드는 법이 없는 무한 에너지다. 긍정의 말은 저절로 퍼져나가 주위 사람 들을 행복으로 물들이는 향기다. 왜냐하면 말은 사람에게 상처를 주기도 하고 사람의 상처를 치료하기 때문이다. 그렇기 때문에 우리는 말이 얼마나 중요한지를 분명히 알아야 한다.[175] 말은 언어 그 이상이다. 그것은 한 사람이 성숙해 나가는 과정이며 삶과 연결되는 방식이다. 그러니 말을 도구로만 다루지 말고 나 자신으로 대하는 것이 중요하다.[176] 이처럼 인생의 새로운 국면을 여는 기분 좋은 일들은 항상 긍정적인 태도와 말에서 시작된다.[177] 어떤 이에게 관심이 가면 그 사람을 돌보게 된다. 따라서 누군가에게 관심을 기울이기 위해 현재 몰두하는 일을 제쳐두는 노력이 필요하고 적극적으로 의식을 바꿔야 한다.[178]

---

[173] Norman Vincent Peale, *긍정적 사고방식,* 이갑만 역 (서울: 세종, 2020), 24.

[174] 시모다이라 구미코, *긍정적인 사람의힘,* 전경아 역 (서울: 토네이도, 2014), 19.

[175] 조용기 *4 차원의 영성* (서울:교회성장연구소,2004) 167

[176] 김윤나, *비울수록 사람을 더 채우는 말그릇* (서울:카시오페아,2017), 49.

[177] 정병태, *소통의 기술 (*경기:도서출판 넥스웍, 2014), 188.

[178] Morgan Scott Peck, *아직도 가야할 길,* 최미양 역 (서울: 율리시즈, 2011), 173.

VI. 독서치료

1. 독서치료의 정의

좋은 책을 만난다는 것은 좋은 사람을 만나는 것과 같이 축복이 될 수 있다. 왜냐하면 좋은 책을 만남으로 우리의 삶이 변화될 수 있으며 풍성함을 누릴 수도 있기 때문이다. 책은 치료의 힘이 있다. 책읽기를 통한 치유는 가장 오래된 전통을 지닌 교육 및 상담의 방법으로 사용된다. 책을 통하여 우리는 인격 형성에 도움이 될 수 있으며 평생 배우며 살아가는 우리들에게 필수적인 기능이 될 수 있다. 독서치료(bibliotherapy)라는 말은 'biblion'(책, 문학)과 'therapeia' (도움이 되다, 의학적으로 돕다, 병을 고쳐 주다)라는 복합어로 그리스어에서 유래 되었다. 그리고 '돌랜드 의학 도해 Dorland's Illustrated Medical Diction ary'에서는 독서치료를 "신경증을 치료하기 위해 책들을 골라서 읽는 것"이라고 처음으로 정의했다(Moody & Limper).

독서 치료는 독서를 통해 사람의 사회적, 정서적, 정신적인 부분에서 적응 하지 못하는 문제를 치유하고자 하는 분야로서 심리적인 치유와 성장을 도모하는 접근법이다. 독서에 대한 개념적 정의는 '기호 해독(code cracking)'의 측면에서 접근한 정의, '의미(meaning)'의 측면에서 접근한 정의, '커뮤니케이션 형태'의 측면에서 접근한 정의가 있다.[179] 근본적으로 독서치료는 책을 이용하여 정신건강 을 향상시키고 개인의 문제를 해결하며 사회적으로 흥미를 끄는 것이 무엇인지를 알게 한다는 의미가 있다 (Bromly,

[179] 손정표, *신독서지도방법론* (대구: 태일사, 1999), 13.

Hynes & Hynes-Berry). 문학이 치료적인 특징을 가졌다는 기본 가정 하에서 출발한다고 볼 수 있다(Gomicki). 그러므로 독서치료는 책을 읽고 책을 통해 도움을 받고 치료를 하는 것이다. 즉, 독서 자체가 주는 많은 정보를 통해 좋은점을 제공하고, 자신의 잘못된 관점을 인정하며 다양한 삶과 삶의 형태를 접하게 된다. 독서 치료는 이러한 이점을 최대한 활용하기 위한 구조적인 방법을 제시한다. 독서는 신앙인에게 더욱 중요하다. 책은 개인의 신앙을 성장시키고 믿음을 굳건히 하는 데 큰 도움을 줄 뿐 아니라, 메마른 시대에 영성의 깊이를 더하여 준다. 오래전 부터 수도원 에서는 독서를 통해 하나님 을 만났으며, 영적훈련을 하는 사람들은 책을 가까이 함으로 하나님의 음성을 들을 수 있었으며 거룩한 삶을 살아갈 수 있었다.

돌과 돌(Doll& Doll)은 일반적인 독서치료의 정의로 "전반적인 발달을 위해 책을 사용하며, 책은 독자의 성격을 측정하고 적응과 성장, 정신건강을 위해 사용되기도 하는데, 그 책과 독자 사이의 상호작용 과정이 독서 치료다. 그리고 선택된 독서 자료에 내재된 생각이 독자의 정신적 또는 심리적 질병에 치료적인 영향을 줄 수 있다는 개념"이라고 주장했다. 그리고 하트(Hart)는 치료자와 도서관 사서가 읽으라고 지시한 책을 참여자 가 읽음으로써 개인의 문제를 해결할 수 있도록 안내해 주는 것이 독서치료라고 정의하고, 슈리히터와 버크(schlichter & Burke)도 독서치료가 아동에게 문학 작품과 민감하게 상호작용하도록 하여 발달과업응 돕는 것이라는 넓은 의미의 정의했다. 사람은 살아가면서 누구나 여러가지 크고 작은 마음의 상처를 겪고 살아간다. 그러나 이것을 다루지 않고 나두면 사람들과의 사회적 관계 에서 심리적 이고 정서적으로 어려움을 겪을 수 있다. 따라서 이러한 생활 속에서 겪는 마음의 상처를 치료할 필요가 있다.

이와같이 여러가지 정의를 종합하여 보면 일반적으로 독서치료는 참여자가 다양한 독서치료 자료를 매개로 하여 치료자와 일대일이나 집단으로 토론, 글쓰기, 그림 그리기 등의 다양한 방법의 구체적 활동과 상호작용을 통해서 참여자 자신의 적응과 성장 및 당면

문제를 해결하는 데 도움을 얻는 것을 뜻하는 넓은 의미로 해석할 수 있다.[180] 20 세기에 들어서면서 독서치료 연구를 발전시킨 나라는 미국이다. 1904 년 에 처음으로 교육받은 사서가 배치된 병원도서관들이 설립됐고, 그 곳을 중심으로 환자들에 대한 독서치료 서비스와 연구 논문들이 발표됐다. 1900 년부터 1920 년에 공공도서관이 많이 건립되면서 의사들도 책을 치료의 수단으로 사용하기 시작했다. 미국에서는 1973 년에 미국 시치료협회 (APT)가 설립됐고, 1980 년에는 흩어져 있던 관련 기관들이 연합해 전국 시치료 협회(NAPT)를 결성해 연차대회 및 다양한 활동을 전개하고 있다. 우리나라 에서 독서치료 연구가 시작된 것은 1970 년대 후반이지만, 본격적으로 발전한 것은 2002 년 독서치료 전문가과정이 개설되면서 부터다. 곧 이어 2003 년에 한국 독서치료 학회가 출범해 연구와 상담활동의 구심체가 되고 있다.[181]

2. 독서치료의 역사적 배경

책을 통한 치료요법의 기원을 고대로부터 찾아볼 수 있다. BC1000 년경 고대 그리스의 도시 테베에 있었던 도서관 현판 위에서 '영혼의 치유장소 (The Healing Place of the Soul)' 라는 현판이 발견 되었으며, BC300 년경 알렉산드리아의 도서관에는 '정신의 양약 (Medicine for the Mind)', 중세 스위 스의 Saint Gall 의 묘역도서관에는 '영혼의 보약상자 (medicine Chest for the Soul)'이라고 쓰인 비문이 발견되었다. 또한 아리스토텔레스는 그 자신과 제자들의 감성적 치유를 위해 독서를 권유하였다. 18 세기

---

[180] 김현희, 김재숙, 강은주, 나해숙, 양유성, 이영식, 정선혜, *상호작용을 통한 독서치료* (서울: 학지사, 2010), 19.

[181] 명창순, *독서치료의첫걸음* (서울: 푸른책들, 2008), 15–16.

말엽에 이르기까지 독서치료는 정신적 갈등을 치료하는 방법으로서 프랑스, 영국, 이태리에 보급 되었으며, 그 결과 1900 년에 이르러는 유럽의 거의 모든 정신병원에 도서실이 설치되었다. 그 당시 미국의 의학자들도 독서치료에 관한 인식이 높아져 많은 정신병원에서는 지적, 정신적 치료의 보조요법으로서 역할을 담당하는 도서관들이 설립되었다. 1904 년에는 메사추세츠 워벨리에 있는 맥리안병원(Mclean hospital) 도서관에서 독서치료가로 임명된 한 사서가 독서 자료에 의한 환자치료에 성공을 거둠으로써 그 효과가 인정되어 독서치료가 심리요법의 한 방법으로서 받아들여 졌으며, 그 결과로 독서치료는 최초로 문헌정보학의 한 분야로써 인정되어 수용 되었다. 1937 년에는 정신의학자인 칼 매닝거(Karl Menninger) 와 윌리엄 매닝거 (William C.Mennin ger)가 5 년간에 걸친 알코올 중독환자를 대상으로 한 실험 연구 의 결과로써 독서치료가 임상치료에 효과가 있다는 것을 입증하였다. 그리고 1949 년 임상적인 치료와는 다르지만 슈로즈(Shrodes)는 독서치료를 인성과 문학의 상호작용의 과정에서 찾았다. 그 후 1960 년대에 들어와서는 하나의 학(學)으로 체계가 정립되었다.

이러한 독서치료는 비단 정신의학 분야에서 만이 아니라 1950 년 대부터는 문제아와 비행청소년의 치료, 죄수들의 그룹 치료의 방법으로도 적용되기 시작 하였다. 1964 년에는 미국도서관협회(American Library Association)가 3 일간에 걸친 독서치료 워크숍을 개최하였으며, 몇 년 후에 도서관 학교내에 교과 과정이 설정되었고, 현재에 이르기까지 이 분 야에 관한 여러 학술회의, 논문 및 연구가 진행되고 있다. 그 외 심리학분야에서도 독서치료는 상담과 생활지도면에서 보조적 인 접근방법으로 인식되어 활용하고 있으며, 교육학분야에서는 문제아 동이나 비행청소년의 지도 및 상담을 위한 교육보조 프로그램으로 사용 되어, 독서치료는 현대에 이르러 여러 학문 활동의 영역에서 폭넓게 활 용되고 있다.

3. 독서치료의 이점과 방법

1) 독서치료의 이점

독서치료는 일반적으로 살아가면서 적응과 성장에 도움을 받기 원하는 이들은 물론이거니와 좀더 깊은 심리적 상처와 문제를 해결하기 원하는 이들 모두에게 적합 하다.[182]

(1) 정서적인 안정감 제공: 독서는 감정을 경험하고 해소하는 데 도움이 됩니다. 도서의 이야기 속 주인공들과 공감하고 공유하며, 자신의 감정을 탐구하고 이해하는 데 도움을 줍니다. 이는 안정감을 제공하고 심리적인 스트레스를 완화 시키는 데 도움이 됩니다.

(2) 자기이해와 성장 촉진: 독서는 독자가 자신의 경험과 관점을 넓히는 데 도움이 됩니다. 다양한 캐릭터와 이야기를 통해 자신의 정체성, 가치관, 욕망 등을 탐구하고 이해하는 과정을 통해 성장할 수 있습니다. 또한, 도서에서 제시되는 문제와 해결법을 고민하고 이를 통해 자기발전에 도움을 얻을 수 있습니다.

(3) 대인관계 개선: 독서는 사람들 간의 관계를 이해하고 개선하는 데 도움이 됩니다. 다양한 인물들의 관계를 통해 대인관계의 복잡성을 이해하고, 독서 그룹이나 독서 클럽을 통해 다른 사람들과 소통하고 공유함으로써 사회적인 연결을 형성할 수 있습니다.

(4) 효율적인 독서치료: 심리적, 사회적 가치에 융화되는 것을 증진시키며 자아존중감을 증대시켜 준다.

(5) 독서치료 방법

[182] Ibid., 16.

(A) 독서 목적 설정: 독서치료를 위해서는 명확한 목적을 설정해야 합니다. 개인적인 문제를 다루기 위해 독서치료를 하는지, 성장과 자기발전을 위해 독서를 하는지 등 목적에 맞는 도서를 선택하고 읽어야 합니다.

(B) 독서 환경 조성: 편안하고 조용한 공간을 마련하여 독서에 집중할 수 있는 환경을 조성합니다. 분위기를 조명 등으로 조절하고, 잡다한 소음이나 방해 요소를 제거하여 몰입할 수 있는 상황을 만듭니다.

(C) 독서 선택과 다양성: 독서치료에서는 다양한 도서를 선택하는 것이 중요합니다. 자기 이해와 성장을 위해서는 다양한 주제, 장르, 작가의 도서를 읽어보는 것이 좋습니다. 다양한 관점과 이야기를 접하면서 자신과 타인에 대한 이해를 넓힐 수 있습니다.

(D) 독서 일지 작성: 독서한 내용을 정리하고 생각을 기록하는 독서 일지를 작성합니다. 독서 경험을 돌아보고 내면의 생각과 감정을 표현하는 과정 을 통해 독서에 대한 깊은 이해와 성장을 이끌어낼 수 있습니다.

(E) 독서 그룹 참여: 독서 그룹이나 독서 클럽에 참여하여 독서를 공유 하고 토론하는 것도 독서치료에 도움이 된다. 다른 사람들의 의견을 듣고 자신의 생각을 표현하며, 사회적인 연결과 지지를 얻을 수 있다. 독서치료는 개인에게 맞는 독서 방법과 도서 선택이 중요합니다. 도움을 받고자 하는 주제나 문제에 관련된 도서를 찾아 읽는 것이 좋다. 또한, 독서를 즐기며 긍정적인 독서 경험을 만들어 나가는 것도 중요하다.

책이 인간에게 주는 이로움에 대한 관심은 오랜 시간 이어져 왔다. 인간은 독서를 통하여 필요한 정보를 얻을 수 있고, 고도의 지적 능력과 삶의 지혜를 얻을 수 있다.[183] 역사적 재난 상황이나 개인의 위기 상황에서, 책은 구성원들의 치유와 심리적 안정에

[183] 임성관, *노인을 위한 독서치료 2* (서울: 시간의 물레, 2017), 19.

중요한 역할을 해 왔다.[184] 독서치료는 책을 사용하여 사람 의 변화에 중점을 두고 심리적인 문제를 다루거나 치료하기 위해 활동하는 것이다. 그런데 현상을 바라 보는 인식의 패러다임 변화는 독서치료에도 적용되어 나타 나고 있다. 그동안은 독서 치료를 통해 내담자의 문제를 해결하려는 데 초점이 맞추어 졌다면 점차 독서치료 에서의 경험을 이해하는 데 관심이 나타나고 있는 것이다.[185]

자신의 세계와 상호 소통하는 이야기를 통해 자신의 삶을 돌아보고 상처 나 문제를 직시하여 문제 해결 방법을 깨닫게 되는 것이다. 이러한 독서의 치유적 기능은 독서가 회상을 위한 매개체로써 중요한 역할을 할 수 있다는 것을 보여 준다[186]. 독서치료는 책만 이용하는 것이 아니라 문학작품을 포함하여 시청각 자료 및 동영상, 일기, 글쓰기, 영화, 음악 등을 포함하여 많은 정보를 함께한다. 독서 치료의 과정은 책 속에서 나오는 인물이나 배경에 대해 동일시와 동일시를 통한 카타르시스, 자신의 문제에 대한 통찰과 이해, 문제 해결방법의 적용, 평가 과정을 거친다(Pardeck & Pardeck, 1993)

자기이혜와 통찰은 독서치료의 중요한 과제다. 상담자가 독서치료에서 문학 을 사용할 때 내담자는 그들 자신과 비슷한 문제에 안고 있는 인물들에 대하여 읽게 된다. 이때 그들은 그 인물과 자신을 동일하게 느끼는 가운데 그들 자신들의 처지와 생각들을 깨닫게 된다. 작품의 등장인물의 갈등과 생각, 그리고 정서적인 반응에 접함으로써 내담자들은 그들의 문제되는 상황에 대하여 통찰을 얻게 된다. 독서 치료가 문학작품을 통하여 참여자와 치료자의 치료적 상호작용을 유발시킴 으로써 참여자를 도와주는

[184] 박정애, 내러티브 관점에서의 독서치료고찰, 독서치료연구, 제 12 권 1 호, 2020, 72.

[185] Ibid., 72-73.

[186] 임성관, *노인을 위한 독서치료 1* (서울: 시간의둘레, 2012), 21.

것이라고 했다. 참여자가 감정과 인지적 반응을 통합 하도록 도와주기 위하여 공감이나 수용 등의 상호작용을 잘해 주어야 한다.[187]

4. 독서치료 원리와 과정

독서치료가 일어나는 일반적 원리를 살펴보면 독서치료의 원리는 독서의 과정에서 일어나는 정신분석학적인 측면과 독서 행위론적 관점,그리고 독서치료 의 재료인 책 자체의 서사론적 관점에서 찾을 수 있다. 첫째,정신분석학 관점 에서의 독서치료 원리로는 동일시의 원리를 들 수 있다. 동일시 원리는 책을 읽는 과정에서 등장 인물들의 성격, 감정,행동,태도 등에 대해 감정 이입과 공감의 결과로 등장 인물과 자신을 동일시함으로써 내담자 행동의 변화를 가져오는 것으이다. 둘째, 카타르시스의 원리를 들 수 있다. 책을 읽는 과정에서 감정과 사고를 통해 내면에 쌓여 있던 욕구 불만이나 심리적 갈등을 언어나 행동으로 표출하 는 것으로 충동적 정서나 소극적으로 감정을 발산시키는 방법이다. 셋째, 통찰의 원리로 자신이나 자신의 문제에 대해 올바르고 객관적 인식을 체득하는 것으로 정화 다음에 나타 나는 것이다. 그리고 독서치료의 과정으로

1) 인식(recognition): 독서 자료에 함유되어 있는 뜻을 깨달음으로써 문학작품에 반응하는 것을 말함. 독서 자료에서 야기되는 인식 과정을 통해 카타르시스 (catharsis)를 경험하기도 하고, 작품에 나오는 특정 인물의 삶과 느낌, 생각, 행동 등을 통해 동일시를 경험하게 된다. 다른 사람의 문제 상황을 보면서 자신의 문제를 깨닫게 되기도 하지만,

[187] 김현희, 김재숙, 강은주, 나해숙, 양유성, 이영식, 이지영, 장선혜, *상호작용을 통한 독서치료* (서울:학지사, 2010), 18.

다른 사람과 자신이 같은 문제를 가졌다는 사실을 알게 되고 스스로 문제를 해결할 수 있는 능력을 갖게 된다.

2) 고찰(examination): 자신이 인식한 감정 반응이 어떤 의미가 있는지 탐색하는 과정이다. 독서치료는 작품을 읽은 후 그것을 거울 삼아 자신의 내면을 점검하도록 강조한다.

3) 병치(juxtaposition): 독자가 작품을 고찰하고 알게 되면, 그 주제에 대한 새로운 인상(impression)이 생기게 된다. 이로 인해 처음에 가졌던 대상이나 경험을 서로 비교하면서 대조해 보게 하는데 그것을 '병치'라고 한다.

4) 자기 적용(application to self): 자기 적용은 해당 작품을 통해 인식, 고찰, 병치의 3 단계를 통해 마지막 단계에 독특한 여과 과정을 거쳐서 재명명 (renaming)하게 된다.

5. 독서치료의 자료

독서자료의 주제를 선정할 때 보편적이고, 이해가 될 만한 것이어야 하며, 영향력 있고 긍정적인 주제를 선정해야 한다. 독서의 주제는 참여자에게 적합 해야 하고, 쉽게 인식할 수 있으며, 동일시할만한 정서와 경험이 포함되어 있어야 한다. 참여자의 개별적인 경험에 의해 각각의 느낌이 다르기 때문에 의미 있게 받아들일 수 있는 주제를 선정해야 한다. 부정적인 감정을 발산시킬 수 있는 자료가 선정 되어야 하고, 다양한 자료들(시, 영화, 일기, 녹음테이프, 슬라이드 등)을 사용할 수 있다.

로슨(Rosen, 1987)은 독서치료 자료로 자기계발서를 사용하는 것을 주장했다. 자기계발 독서치료(self-help bibliotherapy) 대상은 사회, 정서적 으로 기능 을 하지 못하는 환자라고 보았다. 자가 치료를 위한 방법으로 책을 읽기 전에 문제의 특성이나

정도를 확인하기 위해 토론을 하고, 읽는 동안에는 책의 메시 지를 적용하도록 돕고 그것을 잘 따르는지를 확인하기 위해 계속해서 검토한다.[188] 리오던과 윌슨(Riordan & Wilson)은 심리학자의 80% 이상이 치료와 상담 장면에서 자기계발서를 사용한다고 보고하면서 독서치료의 흥미가 증가하였다고 하였다. 존스(Jones)는 독서치료 자료가 독자의 감정을 이해하도록 도와주며, 다른 사람의 감정에 민감해지도록 돕고 비슷한 감정을 경험하는 책 속의 등장인물 과 동일시되도록 돕는다고 보았다.[189] 헉(Huck)에 따르면 독서치료에 적합한 책은 재미있어야 하며 독자를 도와 주는 힘이 있어야 한다. 구체적으로는 인간의 행동에 대한 생리학과 심리학에 관한 지식과 정보를 얻을 수 있어야 한다고 하였다.[190]

6. 독서치료의 효과

독서치료는 문제를 해결하는 뚜렷한 목적을 넘어서 부수적으로 책과 읽기에 대한 태도를 개선시킬 수 있다(Huck). 그라인들러, 스트래튼 및 매키나 (Grindler, Straton, & McKenna)는 독서치료의 효과를 여러가지로 정리하였는데 체중 조절, 공포감 없애기, 자아개념 고치기, 인종차별 의 편견 있는 태도를 고치기 위한 행동적 접근에 관한 연구에서, 그들은 독서 치료가 초등학생의 두려움을 감소시키고 미국 원주민인 인디언에

---

[188] 김현희, 김재숙, 강은주, 나혜숙, 양유성, 이영식, 이지영, 정선혜, *상호작용을 통한 독서치료* (서울: 학지사, 2010), 20.

[189] Ibid., 20-21.

[190] Ibid., 21.

대한 태도 등 여러 면에서 태도를 변화시켰으며, 그들의 자아개념이 궁극적으로 변하고 독해 력을 비롯한 학업성취가 있었다고 보았다.[191]

7. 자아실현을 위한 독서치료

인간의 삶이 자아실현을 위한 자아의 잠재적 가능성의 실현과정이라는 것을 처음으로 언급한 사람은 아리스토텔레스이다. 그는 인간의 본질을 합리성 으로 보고, 그것을 최대한으로 발휘함으로써 인간의 궁극적인 목적인 행복에 이를 수 있다고 하였다.[192]

1) 자아실현의 개념

자아실현은 유기체 이론가 커트 골드스타인(Kurt Goldstein)이 처음으로 언급한 용어이다. 자아실현이란 개인의 선천적인 속성과 잠재능력을 실현하기 계속적인 노력으로써 인간생활에 방향과 통일성을 제공해 준다는 것이다.[193] 자아 실현의개념과 이론을 체계적으로 발전시킨 매스로우(Maslow)는 개인의 잠재 된 가능성을 최대로 발달시키는 것으로 그의 욕구단계설에서 마지막 단계의 발달 욕구로 유명하다.

2) 자아실현의 특징

---

[191] Ibid., 22.

[192] 임성관, *노인을 위한 독서치료 1* (서울:시간의물레, 2012), 228.

[193] Ibid., 231.

로저스(Rogers)는 자아실현 된 사람은 자기 자신에 경험에 대하여 개방적 이며 수용하는 태도를 가지고, 고정관념에 얽매어 있는 것이 아니라 변화를 따라 가며 변화의 흐름을 타고 살아간다고 하였다.[194]

3) 자아실현 욕구

로저스(Rogers)는 자아실현의 자연스러운 현상으로서 간섭이나 방해를 받지 않으면 인간은자기실현의 방향으로 저절로 나아갈 것이라고 생각하였다. 반면에 매스로우(Maslow)도 자기실현 동기의 중요성에는 공감을 하지만 이러한 동기가 부각되기 위해서는 하위의 보다 기본적인 동기들이 어느 정도 충족되어 야 한다고 주장했다.[195]

8. 노인 독서치료

1) 노인 독서치료의 이해과 이점

현대사회에서 전통사회의 체제들을 변화시켰으며 사람들의 삶에 많은 영향을 미친 것은 산업화와 도시화를 통해서이다. 현대사회에서 발생하는 노인 문제들은 사회적인 변화인 현대화에 원인을 찾을 수 있다. 또한 현대사회에서 의학 의 발달과 웰빙에 관심이 많아지면서 인간의 평균연령이 지속적으로 상승되고 있다. 이로인한 노인인구의 급격한 증가로 노년기 삶의 중요성이 증대되었다. 질적으로 보다 나은 노년기를 보내기 위해서 심리적 건강 및 사회적응 역량의 함양은 중요한 요소라 할 수

[194] Ibid., 231.

[195] Ibid., 238.

있다. 그리고 현재에 있어서의 노인들은 개인적으로는 약간 다르겠지 만 대부분 전쟁, 가난, 그리고 때로는 가족간의 생이별 등의 아픈 과거들의 상처가 있으며, 그러한 삶의 역사가 그들의 잠재의식 속에 형성되어 현재 그들의 내면세계 속에 잠재되어 있다.

이러한 욕구불만 또는 욕구좌절감은 가만히 의식 속에 잠재 하고 있어 없어지는 것이 아니라 의식 밖으로 나타내려고 끊임없이 활동하고 있다. 이러한 노인들의 억압된 정서 혹은 욕구불만이 밖으로 발산되어 해소되지 않거나 더욱 악화될 경우에 때로는 신체적 질병으로 나타나기도 한다. 그러나 노년의 정서 적 갈등이 적절히 해소될 때는 보다 건강하고 행복한 노년기를 보낼 수 있는 것이다. 노인의 삶 속에서 질 향상에 중요한 원인이 되는 것은 노화에 인한 지적 능력의 저하로 생기는 변화와 소외로 인한 우울감의 증가에 기인 한다. 그러나 현재는 노인을 위한 프로그램이 많지 않다. 그러므로 노인들을 위한 노인 프로그램과 다각적 치료방법이 필요하다.

노인 독서치료는 노인들에게 독서를 통한 긍정적인 경험을 제공하고, 이를 통해 인생의 다양한 측면에서의 즐거움과 인사 관계를 향상시키는 치료적 활동이다. 이는 노인의 사회 적 활동과 정신적 활동을 촉진하며, 인지 기능을 유지하고 향상시키는 데 기여한다. 이점으로 독서는 스트레스 감소, 우울증 예방, 정신적 건강 강화에 도움을 줄 수 있다. 독서는 인지 능력 유지에 도움이 되며, 치매와 같은 인지 장애의 위험을 감소시킬 수 있다. 독서는 자아 실현과 연결된 새로운 아이디어와 경험을 제공 함으로써 노인들에게 삶의 만족감을 높여줄 수 있다. 독서 클럽이나 독서 그룹을 통해 노인들은 사회적 관계를 구축하고 유지할 수 있다. 이에, 독서 자료를 읽고 그 반응 및 통찰을 참여자들과 함께 나누는 독서치료 프로그램이 노년기 심리적 건강과 삶의 질 향상에 어떠한 영향을 주는지 탐구할 필요가 있다고 생각한다.

노인 스스로 주도하여 내적 욕구를 충족시킬 뿐만 아니라, 창조적 활동의 의미를 부여하여 삶의 질을 높여줄 수 있는 활동을 실천해 나가는 것이 필요하다. 이에 독서

활동은 노년기에 겪는 내적 갈등과 감정, 욕구, 생각을 다시 경험할 수 있게 해, 결과적으로 고통이나 상처, 아픔을 돌아보고 치유할 수 있는 기회를 스스로 만들 수 있다는 점에서 의미 있는 행위라 할 수 있다. 노인들은 독서치료 프로그램에 참여하며 인도자의 안내에 따라 책을 통해 자신의 과거를 회상하 여 말을 하고 타인의 이야기를 들으면서 타인과 자신과의 상호작용을 경험 하게 된다. 그 과정에서 내 삶의 이야기를 시간 축에 펼쳐놓고 자신 의 삶에 대한 새로운 통찰로 나아가며 노년의 부정적인 감정을 해소한다. 그 결과 심리적 안녕감을 강화하게 되어 보다 건강한 노년의 삶을 살아가게 된다.

Erikson 은 생애주기 이론에서 노년기에 성공해야할 발달 과업이 있으며 그것은 자아 통합성의 확보라고 하였다. 통합성의 확보 여부는 노년기에 나타나는 개개인의 신체적 변화와, 사회적 환경의 변화 등을 과거에 대한 회고를 통해 어떻게 평가하는가에 달려있다. 노년기에 들어서서 노인들은 지금까지의 자신의 생애를 되돌아보며 삶이 가치 있었는지 탐색하게 된다. 이 과정에서 자신 은 그때 당시 그럴 수밖에 없었고 그 때의 삶이 의미가 있었다고 생각하며 살아온 삶의 보람을 느끼게 되면 인생에 대한 참 지혜를 얻게 된다. 그럴 때 노인들은 심리적으로 안녕감을 얻고 남은 생을 가치있게 살고자 하는 욕구가 일어난다는 것이다.

노인들이 길어진 삶을 가지게 됨으로써 나타나는 부정적인 심리현상을 극복하고 생의 마지막까지 존엄성을 지키면서 나아가 타자를 위한 질적인 노년 기를 보내기 위해서는 노인들이 과거를 돌아보며 다시 한번 평가하고 현재의 자신을 수용하는 과정을 통해 삶의 방식을 새로이 구성할 수 있도록 심리적 안녕 감을 얻도록 하는 교육이 필요하다. 독서치료는 다양한 독서 자료를 읽고 토의와 글쓰기, 예술적 감상 활동을 통해 자기 내면의 감정을 표출하게 한다. 그럼으로써 심리와 정서안 정을 꾀하고 재활과 성장을 돕고, 정신 건강을 증진시켜 건강한 일상을 영위하도록 한다. 인생의 마지막 단계를 행복하게

보내고 아름답게 마무리 지울 수 있는 시간을 보낼 수 있도록[196]환경의 변화로 심리적으로 위축된 노인들에게 이러한 독서치료는 적합한 치유 방안이 될 수 있다.

2) 노인독서치료의 의의 및 원리

독서치료의 의의는 두 가지 차원에서 고려될 수 있다. 먼저 정서발달과 정신 문제의 예방적 차원으로서, 독서치료는 독서를 통해 건전한 자아상과 가치 관을 정립할 수 있도록 하며, 자신의 정신적, 사회적 문제를 파악하고 보다 현실 적인 사고력을 개발시켜 건설적인 문제해결방법을 찾는 행위이다. 다음으로 치료적 차원으로서, 독서치료는 정신적 문제 혹은 신경증적 질환을 가지고 있는 환자의 치료를 목적으로 환자에게 약을 처방하듯 지정된 도서를 처방함으로써 환자의 감정과 행동을 변화시켜 치료를 돕는 보조요법이다. 이와 같이 독서치료 는 정신적 질병의 치료뿐만 아니라 건전한 인격형성과 가치관 확립에도 효과가 큰 심리요법의 하나라고 할 수 있다. 이러한 독서치료는 독자가 작품 속에서 자기 자신의 모습이나 자기와 닮은 인간상을 발견할 때 경험하는 '자기인지의 쇼크 (the shock of self-recognition)'에 의해 시작된다. 문학작품과 독자와의 유기 적인 상호작용에는 첫째, 독자의 악순환을 타파 하는 장면이 주어지고, 독자의 의식을 확대하여 이해를 풍부하게 하는 새로운 관계체제가 만들어지도록 하고, 둘째, 독자의 경험이 확충되는 정도와 관계체제 중에서 생기는 정서적 태도의 강도에 따르는 것으로 써, 작품 속의 등장인물에 대한 동일화, 감정정화, 통찰의 3 가지 기본적인 원리과정을 거치면서 치료가 이루어진다.

3) 노인에게 미치는 독서의 영향

[196] 임성관, *노인을 위한 독서치료 1* (서울: 시간의물레, 2012), 5.

인간의 삶은 그 자체로 하나의 이야기이다. 인간은 경험과 자신이 속한 세계를 통합하여 자신만의 하나의 새로운 이야기를 만들어 낸다. 인간이 만들 어낸 이야기에는 개인적 삶의 경험뿐만 아니라 그가 속한 사회적,역사적 사건도 함께 형성된다. 형성된 이야기는 다시 다양한 글의 형태로 재구성 된다. 독자가 책을 읽고 감동을 받거나 내적인 변화를 가지는 것은 자신의 삶의 이야기와 책의 스토리 가 동일한 모습을 가지기 때문이다. 책의 이러한 특성은 노인들의 삶과도 밀접한 관련이 있다. 노인들의 삶은 수십 년 동안의 다양한 경험과 사건들로 이루 어진다. 노인들의 삶에는 행복했던 순간, 현명한 선택도 있지만 불행했던 순간, 잘못된 선택도 분명히 있다. 노인에게 자신이 살아온 삶을 어떤 이야기로 만들어 내는 것은 중요한 의미를 가진다. 만일 자신의 삶을 부정적으로 해석하고 바라 본다면 그 삶은 우울한 이야기가 될 것이다. 하지만 반대의 경우에 그 이야기는 행복한 모습의 이야기가 될 수 있다.

노인들은 자신의 삶을 긍정적이고 행복한 스토리로 인식해야 한다. 자신 의 삶에 대한 긍정과 수용은 노년을 슬픔 없이 평온하게 보내며 죽음을 불안하지 않게 받아들 수 있는 힘을 준다. 그러므로 노인의 성공적인 노년을 위해서는 노인 이 가진 다양한 심리적 문제를 해결할 필요가 있다. 노인은 다른 생의 주기보다 오히려 더 많은 심리적 문제를 가지고 있다. 해소되지 못했던 다양한 문제의 아픔 이나 상처는 긴 시간을 지나오는 동안 더 깊게 잠재의식 속에 자리잡게 된다. 노인의 깊은 아픔은 책을 통해 해소될 수 있는 기회를 가진다. 책 속에는 저자 뿐 아니라 독자들에게 해당되는 개인적인 내용들이 담겨져 있다. 독자는 작품 속 등장 인물의 어려운 경험이나 감정에 대해 읽으면서 자신의 감정을 안전하게 처리하는 방법에 대해 생각하게 된다. 사람들은 자기 자신을 볼 때 보다 허구적인 인물을 볼 때 문제점과 해결책을 더욱 쉽게 인지하기 때문에 책을 읽을 때 스스로의 심리적 문제를 완화시키고 자신의 문제를 객관적으로 받아들이기 쉽다. 노인 을 포함한 많은 독자들은 자신의 내면과 밀접한 관련이 있는 책을 읽게 되면 그 속에 빠져들게 된다.

이 과정에서 자신의 모습과 주인공을 동일시시켜 문제를 공감하고 객관적으로 바라볼 수 있게 된다. 객관적으로 문제를 인지하게 되면 해결책이나 발전 방향을 더욱 쉽게 인식할 수 있다. 자신의 세계와 상호소통하는 이야기를 통해 자신의 삶을 돌아보고 상처나 문제를 직시하여 문제 해결 방법을 깨닫게 되는 것이다.

이러한 독서의 치유적 기능은 독서가 회상을 위한 매개체로써 중요한 역 할을 할 수 있다는 것을 보여 준다. 회상은 자신의 생을 돌아보고 이야기하는 활동이다. 자신의 생을 돌아보는 것은 노인들에게 중요하다. 정옥분에 의하면 고독, 사랑하는 사람과의 이별, 죽음에 직면한 노인들은 자주 과거로 도피 해서 과거에 관한 회상을 한다고 하였다. 노인들은 과거를 돌아봄으로써 자신이 해결하지 못한 많은 마음의 문제들을 해결하도록 노력하는 것이 필요하다. 소원 했던 가족과의 화해나 치유되지 않은 마음의 상처를 극복하는 과제를 해결 했을 때 노인들은 좀 더 편안하고 성공적인 노년을 보낼 수 있게 된다. 독서는 노인들 의 회상을 촉진 시키는 기능을 가지고 있다. 노인들은 자신의 삶을 보여주는 책을 통해 과거를 좀 더 쉽게 기억하고 떠올리게 된다. 그리고 책을 통해 자신의 문제 를 자연스럽고 어렵지 않게 표출하게 된다. 자신의 문제를 인식하고 드러내고 다시 수용하는 과정 속에서 노인들은 자아를 통합하게 된다. 그 밖에도 독서는 노인에게 배움과 학습을 경험할 수 있게 한다. 성공적인 노년에 대한 이론에서는 노인에게 독서와 같은 사회적, 지적으로 자극하는 활동을 지속적으로 계속할 것을 요구한다.

Christin 은 "독서는 나이든 성인에게 사회적 교류, 커뮤니티의 참여 그리고 문화적 활동, 오락, 강화된 자존심, 지적인 자극 그리고 즐길 수 있는 여가시간의 기회를 제공한다."고 주장하였다. 독서로 인한 노년기 의 배움은 노인에게 스스로의 만족과 성취감을 주어 성공적인 노년을 보내는데 밑바탕이 된다. 독서로 인해 노인들은 사회 문화적 환경에 적응하고 사회 구성원 으로써 다른 세대와 소통할 수 있다. 책 속에는 그 시대의 다양한 문화와 시대적 상황이 내포되어 있다. 노인들은 다른 세대의 가치관이나

문화를 보여주는 책을 통해 다른 세대의 내면적인 모습을 살펴보고 좀 더 깊게 이해할 수 있게 된다. 그리고 독서로 인한 간접 경험으로 빠르게 변화하는 사회적 환경에도 적응할 수 있게 된다. 독서는 노인에게 긍정적인 영향을 미친다. 성공적인 노년을 위해서 라도 독서활동은 노인들의 삶 속에서 지속적으로 이루어져야 한다. 노년기의 독서는 노인에게 심리적인 문제를 해결하고 배움의 기회를 제공하며, 다른 세대 와 소통할 수 있게 하는 다양한 기능을 가진다. 독서와 함께 하는 노년기는 노화만이 진행되는 시기가 아니라 새로운 발전 가능성의 시기이다.

4) 노인독서활동의 치료적 요인

책은 인간의 삶을 바탕으로 서술된다. 독서는 높은 지적 능력과 지혜. 그리고 필요한 정보를 인간에게 줄 수 있다. 독자가 책을 읽고 내적인 변화가 일어나거나 감동을 받는 것은 자신의 삶의 이야기와 책의 이야기가 비슷한 내용을 갖기 때문이다. 따라서 책의 이러한 성질로 노인들의 삶과도 가까이 다가갈 수 있다. 노인들의 삶은 수십 년 동안의 다양한 경험과 사건들로 하나의 이야기가 된다. 노인들의 삶에는 행복했던 순간, 현명한 선택도 있지만 불행 했던 순간, 잘못된 선택도 분명히 존재 한다. 노인에게 자신이 살아온 삶을 어떤 스토리로 생성하는 것은 중요한 의미를 지닌다.[197] 노인은 다른 생의 주기보다 오히려 더 많은 심리적 문제를 가지고 있다. 해소되지 못했던 다양한 문제의 아픔이나 상처는 긴 시간을 지나오는 동안 더 깊게 응어리지게 된다. 노인의 깊은 아픔은 책을 통해 해소될 수 있는 기회를 가진다. [198]

---

[197] 임성관, *노년기치료적 독서활동 필요성에 관한 연구*, 한국비블리아학회지, 제 22 권 제 1 호, 2011, 81.

[198] Ibid., 81–82.

노인들은 책에 나타나는 삶의 모습을 통해 오랫동안 잊고 있던 경험이나 사실을 깨닫고 다시 회상하게 된다. 자신의 세계와 상호 소통하는 이야기를 통해 자신의 삶을 돌아보고 상처나 문제를 직시하여 문제 해결 방법을 깨닫게 되는 것이다. 이러한 독서의 치유적 기능은 독서가 회상을 위한 매개체로써 중요한 역할 을 할 수 있다는 것을 보여 준다.[199]

독서가 노인에게 여러가지 좋은 것을 지닌 만큼 노인으로 하여금 독서의 가치를 깨닫게 하고 독서를 생활 속에서 내면화할 수 있게 하는 것은 중요하다. 하지만 문자에 익숙하지 않은 노인들은 독서에 대한 중요성은 알고 있더라도 관심이나 흥미가 떨어져 독서를 생활화 하기가 어렵다. 생활 속에 독서가 자리 잡기 위해서는 노인 들이 독서의 즐거움을 느끼고 독서로부터 삶의 실질적인 도움을 얻는 것이 필요 하다. 빛깔과 무게가 다를 뿐 사람은 누구나 자기만의 상처를 안고 살아간다. 그래서 '상처를 지닌 한 인간'으로 사람을 보기 시작하면 그 누구도 미워할 수가 없다. 심리 치료는 기본적 으로 자기 상처를 씻는 과정 이지만 그 전에 남의 상처를 이해하는 일이다.[200]

나이듦으로 오는 경험과 생활 속에서의 일들은 누구나 겪을 수밖에 없고 누구에게나 생길 수 있는 일들이기에 일치감을 이루기 쉬우며 이는 활발한 상호 작용을 이끌어 낼 수 있는 요인이 된다. 책을 매개로 등장인 물들과 사건을 통해 거부감 없이 자신의 이야기를 끌어내어 표현하고 누구나 지닌 일반적인 감정에 대한 위로와 지지를 받을 수 있는 것은 독서 치료의 커다란 장점이다. 책을 통해 자신과 타인의 상황을 보고, 자신만의 문제가 아님을 인식하고,상호작용을 통해 문제를 객관적으로 바라보게

---

[199] Ibid., 82.

[200] 김영아, *아픈 영혼 책을 만나다* (서울: 삼인, 2021), 50.

됨으로서 바람직한 방향으로 행동을 이끌어가는 독서치료는 노인들에게는 좋은 치료방안이 될 것이다.

노인들은 자신의 삶을 긍정적이고 의미 있는 이야기로 깨달아야 한다. 자신 의 삶에 대한 긍정과 인정은 노년을 근신과 걱정 없이 평온하게 보내며 죽음을 초연하게 받아들일 수 있는 힘을 준다. 노인의 성공적인 노년을 위해서는 노인이 가진 여러 가지 심리적 문제를 반드시 집고 넘어가야 한다. 노인은 유아기, 청소년기. 장년기와 같은 다른 생의 주기보다 오히려 더 많은 심리적이고 정서적인 문제를 가지고 있다. 해소되지 못했던 다양한 문제의 아픔이나 상처는 긴 시간을 지나오는 동안 더 깊게 응어리지게 된다.

노년기는 인생을 정리하는 단계로서, 누구나 행복하면서도 의미있게 보내고 싶은 시기이다. 또한 노년기는 은퇴 등으로 인한 사회적 상실감, 신체 능력의 저하에서 오는 노화 등으로 인해 심리적인 어려움을 겪어야 하는 시기 이기도 하면서, 동시에 사회적 책임을 모두 내려놓고 여유롭고 즐거운 생활을 할 수 있는 시기이기도 하다. 따라서 노년기를 보다 의미 있게 보내기 위해서는 신체 적, 심리 정서적, 사회적인 면에서 생동감을 느끼고 자신을 통합해 나갈 수 있어야 한다. 독서 활동은 개인의 총체적 정신 활동을 통해 한 사람이 갖고 있는 어려움들을 해결 해주고, 더불어 여러 능력의 향상도 기할 수 있어 전반적인 적응 에 도움이 된다. 또한 함께 읽고 나누는 기회를 통해서는 소외감을 느끼는 노인들로 하여금 소속감을 갖게 하고, 공감의 경험과 보편성에 대한 체험을 통해 심리적 건강까지 촉진시킬 수 있다. 시간의 흐름은 모든 사람에게 공평하다. 따라 서 누구나 나이가 들어 노인이 될 수밖에 없고, 노년기의 문제들을 겪을 가능성 또한 갖고있다. 이런 측면에서 노인을 위한 독서는 치유적, 예방적 차원에서 접목 을 해서 그 가치를 실현시켜 나갈 필요가 있다 하겠다.

독서치료 프로그램 과정 중 경험한 자기 이해와 통찰을 통해 우리가 알아 볼 수 있는 것은 심층면접을 통해 만나게 된 참여자들은 독서치료 프로그램 과정 을 거치면서

독서치료 프로그램 경험 이전 개개인에게 내재되어 있던 부정적 감정을 인식하였다. 노인이 지금껏 살아온 기나긴 인생은 복잡하고 다양한 서로 다른 스토리들로 이루어져 있다. 노인이 살아온 삶을 어떤 이야기로 받아 들이는 가는 현재의 자신의 삶을 수용하는 태도에도 큰 영향을 미치게 된다. 참여자들은 독서치료 과정 속에서 과거를 회상해 봄으로써 자신들이 생의 각 단계를 어떻게 통과해왔는지 재조명하며 자신에 대한 정서적 이해가 가능하게 되었다. 그리고 그 당시 그럴 수밖에 없었던 과거의 자신의 삶을 통찰하고 사는 것에 대한 보편성 을 깨닫는 지혜를 획득하며 긍정적으로 자기수용을 할 수 있게 되었다. 본 연구 결과를 통해 독서치료 프로그램이 노인의 인지력 향상과 소외극복에 효과가 있어 이전보다 삶을 긍정적으로 인식한다는 것을 알 수 있었다.

VII. 노인독서학교 실행

1. 사이트 팀

	이름	나이	교회직분	직업
명단	김성은(Seong Eun Kim)	52	목사	
	조기봉(Gi Bong Cho)	72	목사	
	김종대(Jong Dae Kim)	67	장로	서비스업종
	김종완(Jong Wan Kim)	65	장로	세탁업

활동내역	① 네 명으로 구성된 사이트 팀원들은 모두 뉴욕 시온성 교회를 섬기고 있다. 이들은 매주 1 회씩 모임을 갖고 있다. ② 논문에서 제기할 문제들을 함께 나누며, 질의하고 토론한다. ③ 교회 안에 문제가 되는 부분에 대해 의견을 나누고 수렴한다.
기여사항	① 사이드 팀과의 논의를 통한 협력으로 논문이 나아갈 방향성을 결정할 수 있었다. ② 교회의 문제점을 여러 각도롤 바라볼 수 있었다. ③ 교인들이 외로움과 소외를 통해 여가활동의 필요함을 알았다. ④ 사이드팀들은 독서치료를 통해 교인들의 심리와 상담의 필요성을 느꼈다.
문화사역 평가	① 사이드 팀원들의 논의를 통한 조언과 추천이 있었다. ② 독서치료, 사진 능력, 비디오 능력에 대한 능력을 보완하여 문화사역이 보다 활성화되기를 추천하였다.

2. 문화사역의 중요성

현대사회의 빠른 변화 속에서 교회는 신앙에 대한 본질적 사역과 문화의 의미를 특정한 행위로만 그 범위를 제한하는 것에서 벗어나 현대교회가 요구하는 역할과 변화에 뜻을 같이해야 한다. 인식의 변화와 신앙생활의 외연을 확장하고, 교인들의 요구와 성향을 잘 파악하며, 다양한 사회문화적 현상과 주제를 교회 안에서 함께하는 데 있다. 따라서 교회에 대한 문화사역 기능의 개발이 필요하다.

첫째, 독서치료는 책을 사용하여 사람의 변화에 중점을 두고 심리적인 문제를 다루거나 치료하기 위해 활동하는 것이다. 독서치료는 책만 이용하는 것이 아니라 문학작품을 포함하여 시청각 자료 및 동영상, 일기, 글쓰기, 영화, 음악 등을 포함하여 많은 정보를 함께한다. 독서치료의 과정은 책 속에서 나오는 인물이나 배경에 대해 동일시와 동일시를 통한 카타르시스, 자신의 문제에 대한 통찰과 이해, 문제 해결방법의 적용, 평가 과정을 거친다 (Pardeck & Pardeck, 1993) 둘째, 요즈음에는 셀폰에 카메라 기능이 매우 발달하면서 많은 사람들이 자신의 모습을 SNS 를 통해 올리는 경우가 취미가 되어버렸다. 그러므로 사진을 통해 소외된 심리 상태를 치료할 수 있다. 사진이 심리치료에서 두 가지 장점이 있는데 하나는 사진 치료는 진단과 치료가 동시에 이루어질 수 있다는 것과[201] 다른 하나는 사진이 쉽게 접할 수 있는 매체라는 데에 있다.[202] 셋째, 비디오를 통한 사회 소통의 어려움을 극복하기 EBS(다큐시선) '노인의 의한 나라는 있다' (2019.8.1)라는 비디오를 통해 노인들의 어려움을 바로 인식하여 현재의 문명사회에 참여할 수 있게 한다.

---

[201] 임성관, *노인을 위한 독서치료 1* (서울: 시간의물레, 2012), 105.

[202] Ibid., 106.

3. 문화사역 계획

1) 독서치료 개발

독서치료는 독서를 통해 정서적이거나 정신적인 문제를 해결하고 치유 하는 과정을 말한다. 먼저 독서치료를 위한 적절한 도구와 자료, 즉 다양한 주제 와 난이도의 도서, 활동 가이드, 토론 주제 등을 개발해야 한다. 독서치료를 개발 함으로써 첫째. 책을 읽는 개인에 대한 통찰과 자기 이해를 증진시킨다. 둘째. 정서 적인 카타르시스(catharsis)를 경험한다. 셋째. 다른 사람에게 하는 행동이나 타인과 상호 작용하는 방식들을 변화시킨다. 넷째. 다른 사람들과의 효율적이고 만족스러운 관계를 증진시킨다. 다섯째. 책을 읽는 동안 즐거움을 느끼게 해 준다. 여섯째. 현실을 보는 견해 넓혀준다.

2) 사진심리치료 개발

사진은 우리 마음의 발자취이고, 우리 삶의 거울이며, 우리 영혼의 반영이고, 적막한 순간을 우리 손안에 담을 수 있는 정지된 기억이다. 사진은 우리가 어디에 있었는지를 기록할 뿐 아니라, 알던 모르던 간에 우리가 어디로 가려는지 그 방향에 대해 제시해 준다. 우리는 사진을 통해 자신의 감정을 표현하고, 그를 통해 자아를 탐색하고 어려움에 대한 통찰을 얻을 수 있다. 우리는 종종 사진과 대화를 나누고, 사진 속에 담긴 인생의 비밀에 귀를 기울여야 한다. 데이빗 크라우스(David Krauss)는 '사진의 이미지와 사진의 창작과정을 조직적으로 응용하여 내담자의 생각과 행동에 긍정적인 변화를 추구하는 것'이라고 하였다. 이처럼 사진심리치료 개발은 자기애를 강화하는데 기여할 수 있으며, 자신의 감정과 상황을 사진을 통해 인식하고 이해함으로써 자기 자신에 대한 인식을 향상시키고 긍정적인 변화를 이끌어낼 수 있다.

3) 비디오 능력개발

비디오를 통한 사회적 소외 극복은 매우 중요한 능력 개발이다. 비디오는 시각적이고 감각적인 경험을 제공하여 정보를 잘 전달할 수 있으며, 언어적 소통에 어려움을 겪는 노인들에게는 더욱 융용하다. 비디오를 통해 교육 자료를 만들고 공유함 으로써 교육의 접근성을 높이며 시각적 학습자들에게 도움을 줄 수 있다. 온라인 비디오 커뮤니티는 사람들 간의 상호작용과 소통을 촉진할 수 있으며, 소외된 개인들이 다양한 콘텐츠를 공유하고 댓글을 통해 소통할 수 있어 사회적인 연결을 느낄 수 있다.

4. 자신감 회복의 실천

첫째, 독서활동을 통하여 정서적 안정과 치유로 정체성과 자신감을 회복한다.

둘째, 독서하기, 시 모방쓰기, 3 분 동안 들어주고 경험 나누기, 상대방 말 중복하기 등을 통하여 자신과 타인과의 소통기술을 향상시킨다.

셋째, 독서활동을 통하여 자신이 주체임을 인지하고 문제점을 객관적으로 분석하며 의사소통기술을 향상시켜 보다 바람직한 사회 적응을 꾀한다. 글을 읽는 동안 자신의 삶과도 화해할 수 있게 되므로 다른 사람에게 도움을 주듯 자신 에게도 도움을 주게 된다.[203] 이와같이 의식변화를 통하여 10 개월이상 매주 1 회 의사소통능력을 개발한다.

1) 심리학적 접근(3 월-4 월)

(1) 도서: 기적의 자신감 회복, 인간소외의 성찰, 상한 감정의 치유, 자존감 회복

[203] Linda Spence, *내 인생의 자서전쓰는법,* 황지현 역 (서울: 고즈원, 2008), 23.

(2) 동영상 강의: 김창옥교수-칭찬의 기술

(3) 동영상 강의: 고미숙평론가-삶의 주인으로 산다는 것

2) 독서치료 프로그램 접근(5 월-12 월)

(1)나는 OO 을/를 좋아하는 할머니: 통합감 증진을 목표

소개 나누기: 소개를 통해 친밀감과 신뢰감 형성

(2)내가 잃어버리는 것들: 자연스럽게 잃어버리고 있는 것들, 내가 버리고 싶은 것들을 표출, 보편성을 서로 느낌

(3)내가 원하는 것: 모방 시쓰기 통해 동일시와 카타르시스, 나아가 자신의 욕구를 통찰해 얻음

(4)두 사람:3 분 동안 들어주고 경험 나누기. 상대방의 말 중복하기

(5)살아 있는 모든 것은: 유언장 작성을 통해 자아를 통합. 죽음을 고통으로 받아들이기 보다는 긍정적인 측면으로 맞이하고 받아들임

(6)언제까지나 너를 사랑해: 부모들이 주신 사랑을 회상하기. 그 사랑과 보살핌에 감사하기

(7)손큰 할머니의 만두 만들기: 미완성의 아름다운 나의 인생을 통찰함

(8)죽기 전에 꼭 해볼 일들: 자부심 고취와 자신감과 자아 존중감이 부족해 시도해 보지 못했던 일들을 시도함.

5. 소외극복을 위한 실천과정

1) 목적

독서 활동을 통해 노년의 현실을 직시하며 긍정적 사고를 가지고 자신의 삶을 돌아보면서 인생의 의미를 깨달아 항상 감사의 삶을 살아감으로써 자존감 을 높일 수 있다. 또한 노인의 삶의 외로움과 소외에서 벗어나 삶의 긍정적 의식 변화와 나눔과 사랑을 실천하고 환경적 요구에 잘 대처하며 행복하고 만족 스러운 삶을 위해 노력하여 자신감을 가지고 자신의 성장을 도모하며 이웃과 함께 성장하는 기회가 되어야 한다.

2) 대상 범위

미국 한인들 중에서 특히 뉴욕에 거주하는 50 대 이상 되는 분을 대상으로 소외 극복을 위한 독서 활동을 실시한다.

3) 계획

수업방법은 독서치료를 통해 과거를 회상하여 자신감을 가지고 자신의 삶을 사회속에 적응하며 도전하는 긍정적인 삶을 살아가도록 하고자 한다. 독서활동 을 통하여 타인과 함께하며 소외극복, 자신감 회복, 나눔을 실천하는 과정으로서 프로젝트 실행기간은 10 개월 정도로 하며, 매주 1 회, 1 시간 30 분 수업을 진행 한다. 독서활동 자료는 책, 수필, 시나 동요, 노래 등을 통하여 자신의 세계와 상호 소통하는 이야기를 통해 자신의 삶을 돌아보고 상처나 문제를 직시하여 문제 해결 방법을 깨닫게 하는 것이다.[204]

본 프로그램의 목표는 다음과 같다.

첫째, 책 읽기를 통해 노년기에 저하 되는 인지기능(기억력, 학습능력, 문제해결 능력)을 유지할 수 있도록 한다. 둘째, 문학작품에 등장하는 인물들의 행동을 살피고 난관을

[204] 임성관, *노인을 위한 독서치료 1* (서울: 시간의 물레, 2012), 21.

극복해온 자신의 바람직했던 삶을 되돌아 봄으로써 존재감의 가치를 갖게 한다. 셋째, 독서치료의 다양한 활동을 통해 상호이해와 관계를 증진시켜 대인관계를 향상시키도록 한다.

3 월: 심리학적 접근

일시: 매주 월요일 오전 10 시-11 시 30 분

A. 기적의 자신감 회복,

B. 인간소외의 성찰,

C. 상한 감정의 치유

4 월: 영상자료 및 실습

일시: 매주 월요일 오전 10 시-11 시 30 분

A. 동영상 강의: 김창옥교수-칭찬의 기술

B. 동영상 강의: 고미숙평론가-삶의 주인으로 산다는 것

C. 독서활동을 통해 내적 갈등과 감정, 욕구, 생각을 다시 경험하게 한다.

5 월: 동영상 자료 및 실습

일시: 매주 월료일 오전 10 시-11 시 30 분

#1 책읽기 좋아하는 할머니/ 존윈치, 조은수 옮김/ 물구나무(첫 번째)

1) 프로그램 이해 및 친밀감(프로그램 소개, 집단 서약서 작성, 소개 나누기)

O O 을/를 좋아하는 어르신: (1) 자신을 소개할 수 있는 기회를 제공 (2) 독서 치료가 무엇인지, 또한 독서치료에 참여하기 위해서는 책을 좋아해야 한다는 점을 알린다. 이 프로그램은 '통합적 증진'을 목표로 하며 참여 노인들과 함께 지향해 나가야 할 목표를 공유하기 위함이다. 이 작업은 그들 스스로에게도 열심히 참여 해야겠다는 동기를 유발 시키고자 하는데 목적이 있다. 이 작업을 통하여 노인들의 좋아하는 것을 깨달아 삶이

건강하게 오래 사는 것만이 아니라 삶의 질에 있어서도 보다 만족스러운 삶이 되도록 하는데 도움이 된다.

6 월: 시청각 자료 및 실습

일시: 매주 월요일 오전 10 시-11 시 30 분

#2. 불안감 표출(내가 잃어버린 것들)(두 번째)

잃어버린 것들에 대한 준비: (소노 아야코의 중년 이후/소노 아야코, 오경순 옮김/리수

나이가 들어간다는 것은 자연스레 무엇인가를 잃어가고 있다는 것, 내 스스로가 무엇인가를 내려놓거나 버려야 한다는 것을 의미 하는 것이라 생각한다. 물론 그런 현실을 직시하는 것이 커다란 슬픔이겠으나, 비로서 모든 것을 내려놓았을 때 가벼워진 몸과 마음으로 귀천할 수 있는 것이다. 이 활동은 노년기에 접어 들었기때문에 자연스럽게 잃어버리고 있는 것들, 내가 버리고 싶은 것들을 표출 할 수 있도록 돕는데 목표가 있다. 더불어 집단 치료의 원리 중 한 가지인 보편 성을 참여 어르신들 서로가 느낄 수 있도록 하는 데에도 목표가 있다. 이 프로그램을 통해 나이가 들어가는 것에 대해 인생을 완성해 나가는 것이라며, 행복하기 위해서는 좋은 면만이 아니라 좋지 않은 면도 경험할 필요가 있음을 깨닫게 된다.

내가 잃어버리는 것들

현재의 시점을 기준으로 내가 잃어버리고 있는 것들, 혹은 내가 버리고 싶은 것들을 적어보세요.

건강 및 행동, 경제, 관계, 시간, 감성, 이성

7 월: 시청각 자료 및 실습

#3 자신의 욕구 이해(내가 원하는 것 모방 시 쓰기)(세 번째)

내가 원하는 것: 류시화 시집, 지금 알고 있는 걸 그 때도 알았더라면/ 류시화/ 열림원, 시의 찬미/윤심덕 작사, 요시프 이바노비치 작곡, 윤심덕 노래/1926 년 발매모방시의

정의를 내린다면 '원작 시가 가진 형식적인 특징을 그대로 모방 하여 새로운 주제로 재창조한 시'라고 할 수 있다. 시 자료를 선정한 치료 장면에서 모방시를 쓰게 하는 이유는 처음부터 전적으로 자신의 시를 창작해 내기 어려운 참여자들에게 동일시와 카타르시스, 나아가 통찰을 얻을 수 있게 도와 주고, 또한 자신의 심리 정서가 담긴 시를 쓸 수 있게 하기 위해서다. 원작시가 가진 형식적인 특징을 그대로 모방 하여 새로운 주제로 재창조한 시를 씀으로서 처음부터 전적으로 자신의 시를 창작해 내기 어려운 참여자들에게 동일시와 그를 통해 마음의 정화되고 쾌감을 느끼며, 나아가 통찰을 얻을 수 있게 되어 심리적 안정감을 얻게 된다.

8 월: 시청각 자료 및 실습

#4. 타인 이해와 관계 개선(3 분 동안 들어주고 경험 나누기)(네 번째)

두 사람/이보나 호미엘레프스카 글.그림, 이지원 옮김/사계절

상대방의 말 중복하기: 천만 명의 마음을 울린 세상에서 가장 아름다운 이야기 /이옌 지음, 이은희 옮김/ 리베르

*3 분 동안 들어주고 경험 나누기

이 활동을 위해 참여하신 두 분씩 짝을짓고 번갈아 가며 하고 싶은 이야기를 3 분 동안 주고받게 한다. 그런 다음 서로 어떤 이야기를 했는지, 한 마디도 참견하지 않고 듣고만 있을 때의 기분과 반대로 계속 말할 때의 기분을 나누어 보자. 또한 타인과의 관계에 있어 대화를 위한 경청 및 표현이 얼마나 중요한지 이야기 해보도록 하자.

*상대방의 말 중복하기

수출가공 공장을 운영하는 리 사장과 그의 아들은 대화할 때마다 말다툼을 한다. 그 날도 밤늦게 귀가한 그의 아들과 언쟁을 벌이는 중에 그의 아들이 아빠에게 말을 한다. 아빠 우리 이렇게 싸우다가는 문제가 해결될 리 없다고 하면서 방금 제가 무슨 말을 했는지 말해 보시라고 한다. 그러자 아빠는 "네가… 네가 그러 니깐…내가 너무 잘나서 널

무시한다고 했지."라고 말하자 아들은 틀렸다고 하면서 '아버지가 유능해서 매우 존경스럽지만 한편으로는 아버지의 기대에 못 미칠까봐 두려워 정신적인 부담감이 커요!'라고 말했다고 한다. 리 사장은 다시 듣고 보니 틀린 구석이 없는 말인데 자신이 무엇 때문에 그렇게 흥분을 했을까 하고 생각했다. 그리하여 그날 밤 두 사람은 처음으로 두 시간 동안 싸우지 않고 대화를 나눌 수 있었다. 이처럼 만일 싸우려고 한다면 두 사람이 서로 거침없이 반격만 가하면 된다. 그러나 문제를 해결하는 것이 목적이라면 진심으로 상대방의 생각을 이해하도록 한다. 상대방의 말을 중복하면 우선 두 사람 사이에 오해가 없다는 사실을 상대방 에게 전달할 수 있으며, 두 번째로는 반격을 가하거나 급하게 결론을 내리기 전에 상대방의 의견에 대해 생각할 시간을 벌 수 있다. 그러면 더 이상 싸움은 진행 되지 않고 서로 적극적인 대화를 통해 웃으며 해결방법을 찾을 수 있다.

9 월: 시청각 자료 및 실습

#5 자아통합 증진 및 죽음 불안 감소(유언장 작성)(다섯 번째)

살아 있는 모든 것은/ 브라이언 멜로니 글, 로버트 잉펜 그림, 이명희 옮김/ 마루벌

유언/랜 앤더슨/ GBC 미주복음방송 인터넷 사이트에서 자료 인용

노년기의 가장 중요한 과업은 자아를 통합하는 것이다. 그러려면 시기 상 더 커질 수 밖에 없는 죽음에 대한 불안을 줄이는 것이 중요하다. 따라서 이번 회에는 죽음의 고통으로 받아들이기보다는 긍정적인 측면에서 맞이하고 받아들일 수 있도록 돕기 위한 목표로 진행한다.

*죽음 또는 장례에 대한 바람을 담아 유언장 쓰기

이미 죽은 사람은 말을 할 수 없지만, 아직 살아 있는 상태에서는 말을 할 수 있다. 이는 곧 자신의 욕구를 드러낼 수 있다는 뜻인데, 특히 죽음이라는 발달의 마지막 과업을 잘 마무리 짓기 위해서는 생전에 자신의 바람을 남겨 둘 필요가 있다고 생각한다.

10 월: 시청각 자료 및 실습

#6 부모님이 주신 사랑을 회상하기(여섯 번째)

언제까지나 너를사랑해/로버트 먼치

이 책을 읽고 유년시절의 부모님을 회상하였다. 어머님에 대한 회상에서 많은 참여자들이 눈시울을 붉혔고, 그리움에 목이 메는 분도 계셨다. 자신에게 들려 주었던 자장가를 각자 불러 보면서 자신이 사랑과 보살핌을 받은 존재였음을 자각하고, 그 사랑과 보살핌에 감사한 마음을 가졌다.

11 월: 시청각 자료 및 실습

#7 미완성의 아름다운 나의 인생

손큰할머니의 만두만들기/채인선(일곱 번째)

이 책을 읽고 현재와 미래의 삶에 대해 나누었다. 색연필을 사용해 자화상을 그리고 상대방의 자화상을 보며 서로의 느낌을 말해 주었다. 참여자들이 그린 자화상과 함께 사진 찍기를 하면서 "어쩜, 자기랑 똑같이 생겼네."라고 하시며 즐거워하셨다. 진행자가 책을 읽어 줄 때 초기 단계의 반응은 소극적이었으나 회기를 거듭할수록 집중력뿐만 아니라 질문에 대한 반응도 적극적으로 변했다. 어떤 노인은 책을 읽어 드리는 동안 "내 지난 과거가 한편의 영화처럼 스쳐가요" 라고 말씀하시며 그 동안 다른 사람들에게 드러내지 않았던 자신의 아픔을 진솔하게 나눌 수 있기까지 되었을 때 진행자로서 보람을 맛볼 수 있었다.

12 월: 시청각 자료 및 실습

#10 자부심 고취 및 의사결정권 증진(나의 꿈 목록, 참여 소감 나누기(여덟 번째)

*죽기 전에 꼭 해볼 일들: 류시화 시집, 지금 알고 있는 걸 그때도 알았더라면/ 류시화 엮음/열림원

노년기이기 때문에 갖고 있는 여러 불안과 우울한 마음 등을 떨치는 대신 자부심 을 고취할 수 있도록 돕고, 아울러 그동안 자신감과 자아 존중감이 부족해 시도해 보지 못했던 일들을 스스로 결정한 후 용기를 키울 수 있는 시간으로 만든다.

1) 앞으로 시도해 볼 일들 정하기(나의 꿈 목록)

'모방 시 쓰기'처럼 시의 내용을 바탕으로 꼭 해보고 싶은 일들을 적어 보게 해도 좋고, 특별한 양식 없이 떠오르는 대로 정리해 보시게 해도 좋다.

2) 참여 소감 나누기

마지막 회이기 때문에 그동안 참여한 소감을 나누어 보자. 전반적인 소감은 물론 가장 기억에 남았던 자료나 활동, 가장 불편했던 점이나 도움이 되지 않았던 부분까지 솔직히 나눌 수 있다면 향후 프로그램 계획 시 큰 도움을 받을 수 있다.

나의 꿈 목록: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

이 시간을 통해 노인이기 때문에 갖고 있는 여러 불안과 우울한 마음 등을 떨치는 대신 자부심을 고취할 수 있도록 돕고, 그동안 자신감과 자아 존중감이 부족해 시도해 보지 못했던 일들을 스스로 결정한 후 시행 함으로써 용기를 키울 수 있었다.

5. 교회시스템 변화

노인들의 소외를 이겨내기 위해서는 교회 안에 그들의 겪은 경험과 생각을 주의 깊게 경청해주는 환경이 필요하다. 또한 그들의 체력의 약함을 보완해주고, 하루를 잘 보낼 수 있는 과정과 일정이 있는 프로그램이 필요하다. 지역사회와 함께하는 교회는 교회 예배라는 본래의 기능에서 벗어나 여러가지 프로그램을 도입하여 사회 발전에 함께해야 한다. 이러한 현상에 교회는 다양한 방향의 논의를 통해 지역사회가 요구하는 시스템을

도입해야 한다. 최근 고령화 인구의 증가로 인해 노인들을 위한 교육, 상담, 여가활동, 복지 등, 교회의 시스템 을 변화하여 노인들의 보다 나은 삶을 살도록 검토해야 한다.

1) 교육

노년의 삶을 활동적이고 의미있게, 그리고 행복하게 살기위해 다양한 교육 프로그램을 가지고 실행한다. 간단한 방법으로서는 정기적인 운동. 체력 관리 및 에너지를 증가시키기 위하여 안전한 방법에 대해 전문가에게 의논한다.

노인의 여가활동은 그 목적과 형태에 따라 분류할 수 있다.

첫째, 신체의 움직임이 많은 활동이다. 스포츠 활동이 대표적인 예로, 단순히 신체의 건강을 위하여 하는 스포츠 활동이 아닌 스포츠를 통해서 자아를 실현 하고, 자신감을 유지하며, 사회성을 유지하는데 스포츠 활동은 큰 역할을 할 수 있다. 둘째, 학습과 관련된 활동이다. 현재 많은 대학교에는 평생교육원이 설치되어 있고, 노인들을 대상으로 컴퓨터, 어학, 학교 정규과정 등의 프로그램이 진행되고 있다. 이러한 활동들은 개인의 지적인 욕구를 충족시킬 뿐만 아니라, 노인들의 취업 문제를 해결 할 수 있도록 큰 도움을 줄 수 있다. 셋째, 문화 활동으로 휴식이나 오락 활동을 의미한다. TV 보기나 라디오청취, 영화감상 등이 이에 해당된다. 현재 우리나라 노인이 가장 많이 즐기는 여가 활동이다. 넷째, 종교 및 단체 활동으로 교회에 다니거나 동아리 활동이 이에 해당된다. 이런 활동을 통하여 심리적인 안정과 노인문화 형성에 기여할 수 있다. 특히 봉사를 하는 동아리 활동이 활성화되는 추세로 노인들이 사회에 기여할 수 있 는 기회가 늘어나고 있다. 다섯째, 가족 중심적 활동이다. 우리나라의 전통적인 가족 형태가 대가족 중 심에서 핵가족 중심으로 많이 변화하였지만, 아직 다른 나라와 비교하여 노인 들이 가족을 위해서 하는 활동이 많은 편이다. 특히 손자.녀 양육이나, 맞벌이 부부를 위한 집안일등이 대표적인 활동이있다. 그리고 마지막으로 음악 활동이다. 음악으로 감각을 자극하면

감정에 변화가 생겨 분노 나 불안이 감소하며 사회적 태도가 증가하기 때문이다. 또한 음악이 미치는 심리적 작용은 의사소통, 동일시, 연상, 자기표현이라고 할 수 있다. 의사소통 수단으로서의 음악은 병리적 문제가 없는 정상인에게 뿐만 아니라 의사소통 과정에 장애가 있는 사람들에게도 효과적이고 구조화된 의사소통의 수단이 될 수 있다.

2) 상담

노인 인구가 증가함에 따라 건강, 재정, 일, 인간관계, 사회생활, 영적 삶 등의 관련된 문제가 생기며 특히 노인의 정신적 문제는 너무나 넓고 복잡하여 다양한 문제들과 함께한다. 노인 상담 이론은 정신역동 이론, 인본주의 이론, 게슈탈트 이론, 인지행동 이론 등을 바탕으로 살펴보고자 한다.

A.정신역동 이론: 내담자의 발달 과정을 살펴보는 상담을 통해 노년기에 겪는 문제의 원인을 찾을 수 있고 그 원인을 이해하고 통찰함으로써 새로운 목표를 설정해 문제를 극복하도록 돕는다.

B.인본주의 이론: 사람들은 경험과 상처 그리고 다른 사람으로부터 주입된 가치로 자아 개념을 갖게 되는데, 노인들은 현실과 자아 개념 사이의 괴리가 커져 고통을 겪는다. 상담자는 내담자가 자신을 발견하도록 조성하여 내담자가 해결책을 스스로 찾도록 하며 그가 과거 경험에 대한 분노를 표현하고 자신의 생각을 분명히 말할 수 있도록 돕는다.

C.케슈탈트 이론: 인간의 삶에서 형성과 해체가 반복되는 인간 경험의 일시적인 형태가 게슈탈트다. 이 이론은 현재의 순간을 인식하고 새로운 경험에 자신을 개방하는 것을 중시한다. 상실의 아픔이나 장애에 직면한 내담자를 인식의 원활한 순환을 통해 새로운 존재 방식을 수용하고 발전적으로 재구성할 수 있도록 돕는다.

D.인지행동주의 이론: 상담자는 내담자가 논쟁이나 대화를 통해 자신의 왜곡을 인정하고 잘못된 신념을 물리치며 상담자의 태도를 내면화하는데 목표를 두는 것으로 상담자는

내담자의 말을 경청하면서 내담자와 함께 문제의 원인을 파악하고 치료의 목표를 설정하고 적절한 치료 방법을 상의한다.[205]

3) 여가활동

노인들의 삶을 통해 기쁨을 갖고 긍정적이고 자신감 있는 삶을 유도하기 위해 실천적 여가활동 프로그램 개발이 필요하다.

(1). 경제적 어려움에 대한 프로그램: 실내원예, 목공예, 홈패션, 전통요리, 주차, 자수, 수지침, 표구

(2). 건강에 대한 프로그램: 안전호흡, 생활요가, 에어로빅, 댄스스포츠, 등산, 걷기, 수영, 양궁, 골프, 사회봉사

(3). 고독과 소외에 대한 프로그램: 야유회, 노인합창, 가요부르기, 인간관계 대화 훈련법, 이성교제, 보육원에서 아기돌보기, 한문 가르치기

(4). 취미 오락에 대한 프로그램: 서예, 사군자 그리기, 단소, 가야금, 장고, 탈춤, 카메라교실, 다도, 꽃꽂이, 바둑, 영화관람

(5). 전문적인 프로그램: 어학(영어, 중국어, 일어), 생활법률, 주식투자, 시조작법, 소설창작, 교양한문, 컴퓨터

4) 노인복지

전통사회에서는 가족이 함께 살면서 노인을 부양하고 노인의 소득, 건강, 주거, 여가 등 노인의 삶에 야기되는 모든 문제를 해결해왔으며, 노인의 복지에 대한 전적인 책임을 져왔으나, 현대화 이후 핵가족화 되면서 가족의 노인부양기능 또는 복지기능이

---

[205] 목회와 신학, *노인목회* (서울: 두란노, 2010), 60-63.

약화되고, 노인이나 가족의 결함보다는 사회구조적 문제가 급속히 확산됨으로써 노인복지정책은 매우 빠르게 확대되고 있다. 이에 집이 없는 노인이나 혼자사는 독거노인들에 대한 돌봄이 필요하다. 병이나 경제적 어려움이 있는 독거노인들을 위해 정기적으로 생필품을 구입하여 배달해 주며, 음식을 제공하고 병원에 데려다주거나 의료기관과 연락이 되도록 한다.

5) 봉사활동

인생의 삶을 통해 어린이들 돌봄, 양로원 방문, nursing room 을 방문하여 어려움에 있는 노인들의 이야기를 경청하여 위로해 줌으로 자신감을 회복시켜서 보다 나은 삶을 살도록 도움을 준다.

VIII. 과제 실행 평가

1. 소외 극복을통한 자신감 회복의 결과

독서치료을 통한 변화의 가장 큰 것은 상대방을 이해하며, 존중하여 좋지 않았던 관계가 개선되어 보다 행복한 마음을 가지게 되었다. 특별히 독서활동을 통해 책을 읽고 감동을 받거나 내적인 변화를 가지는 것은 책의 이야기와 자신의 삶의 이야기가 동일한 모습을 가지기 때문이다. 책의 이러한 특성은 노인들의 삶과도 밀접한 관련이 있다. 노인들의 삶에는 행복했던 순간, 현명한 선택도 있지만 불행했던 순간, 잘못된 선택도 분명히 있다. 노인 에게 자신이 살아온 삶을 어떤 이야기로 만들어 내는 것은 중요한 의미를 가진다. 따라서 노인들은 자신의 삶을 긍정적이고 행복한 스토리로 인식해야 한다. 이를 통해 자신의 문제를 나누며 타인과 소통하여 소외에서 벗어나 자신감을 얻을 수 있게 되었다.

2. 교회시스템 변화에 대한 결과

1) 교육

인구구성의 변화와 사회변화, 그리고 기술의 발달 등으로 인해 현대사회에서 유아로부터 청소년에 배웠던 기술이나 지식은 가치가 이미 감소되거나 없어져서 노인들은 새로운 기술이나 지식을 얻지 않으면 노년의 삶에 적응하기가 어렵다. 따라서 앞으로

상실이나 소외감의 극복을 위해 각종 여가, 음악, 미술, 어학, 컴퓨터 등 노인교육을 통해 많은 요구를 충족해야 한다.

2) 상담

노인들이 겪는 어려운 심리적 문제들을 상담을 통해 해결하고 영적인 새사람으로 보다 좋은 노년의 삶을 살 수 있도록 도와준다. 특히 노인의 정신적 문제는 너무나 넓고 복잡하여 다양한 문제들과 함께한다. 노인상담은 많은 시간이 필요하므로 정신 역동 이론, 인본주의 이론, 게슈탈트이론, 인지행동 주의 이론 등을 바탕으로 상담기법과 상담자를 소개하며 연구와 노력이 필요하다.

3) 노인복지

노인이 인간다운 생활을 유지하고 노후생활에 따른 많은 문제를 예방하고 해결할 수 있도록 하는 활동이다. 노인들은 퇴직을 통한 경제적 어려움과 관계 상실과 소외를 통한 심리적 위축, 그리고 노화로 인한 많은 질병과 문제점을 갖고 있다. 따라서 전문적인 제방활동을 할 수 있는 전문가가 필요하며 돌봄뿐만 아니라 노인의 자존감이 손상되지 않는 적절한 서비스제공이 필요하다.

4) 여가활동

노인들이 보다 많은 흥미를 가지고 주위 사람들과 잘 어울리며 그들의 삶을 통해 행복을 느끼고 긍정적으로 회복되는 노력이 필요하다. 또한 노인들이 살아 온 삶의 경험과 지혜를 통해 보다 바람직한 사회 적응을 이룰 수 있도록 해야 한다.

3. 설문조사 연구분석

1) 설문조사 대상 및 자료수집 방법

본 설문조사는 소외극복을 위한 참고 자료로 2020 년 10 월부터 2020 년 12 월까지 뉴욕에 거주하는 39 명의 이민자들을 대상으로 소외에 관한 질문 28 문항, 여가활동에 대한 질문 8 문항, 일반적인 질문 16 문항, 그리고 자신감에 대한 질문 16 문항을 분석해 보기위해 실시되었다. 소외에 관한 질문은 자신감에 관련된 질문은 그리고 여가활동과 일반적인 질문은 제라크 마크롱의 “고독의 심리학”에서 인용하여 작성하였다. 본 질문은 뉴욕에 거주하는 41 세 이후의 성인을 대상으로 실시되었다.

설문자료에 대한 기슬통계, 빈도표(빈도, 퍼센트, 유효 퍼센트, 누적 퍼센트), 그리고 보기좋고 이해하기 쉽게 막대 도표로 사용하였으며, 자료분석은 통계 패키지인 SPSS(Statistical Package for Social Science)를 사용하였다.

2) 연구 도구

(1) 자신감과 소외의 측정도구

자신감 측정과 소외 측정의 여가활동, 일반적인 질문은 “고독의 심리학를 바탕으로 작성되었으며, 측정은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1 점, ‘별로 그렇지 않다’ 2 점, ‘대체로 그렇다’ 3 점, ‘자주 그렇다’ 4 점으로 측정하였으며, 점수가 높을 수록 소외가 크며, 자신감이 떨어짐을 나타낸다.

3) 연구 결과

(1) 일반적 특징의 연구 대상자

설문조사 대상자의 평균연령은 57 세, 성별은 남자가 14 명(35.9 %), 여자가 25 명(64.1%), 건강상태는 보통에서부터 매우 건강함까지 36 명(89.7%), 건강하지

않음부터 매우 건강하지 않음까지 3 명(10.3%)으로 비율로 보아 거의 건강한 편이었다. 또한 병원 방문 횟수는 두 달에 1 번 이상이 4 명(10.3 %)이며, 반년에 1 번이상이 15 명(38.5%)이다. 이민온 이유는 경제적 어려움 7 명(17.9%), 자식교육 22 명(56.4%), 사회구조적 문제 10 명(25.5 %)이었다. 교육정도는 고등학교 졸업이상이 13 명(33.3%) 대학교 졸업이상이 21 명(53.8%), 이민온 년도는 10-20 년이상이 14 명(35.9%)으로 가장 많았고 30 년이상도 12 명(30.7%)으로 두 번째로 많았다. 이민와서 갖게된 직업은 상업으로 5 명(12.8%)이며, 서비스업종 14 명(35.9%), 그리고 전문직도 많아서 10 명(25.6%)이었다. 이민생활에서 가장 어려움은 경제적 부족함으로 17 명(43.6%), 문화차이도 14 명(35.9%)이며, 혼자 이민온 경우가 8 명(20.5%), 배우자와 함께온 경우 9 명(23.9%), 배우자와 자녀와 함께온 경우 10 명(25.6%)이었다. 현재 함께살고 있는 가족은 미혼자녀와 함께 6 명(15.4%), 혼자 3 명(7.7 %), 부부가 함께 사는 경우 18 명(46.1 %)로 나타났다. 현재 미국에 거주하는 가족이나 친척과의 만나는 횟수는 1 달에 1 번이상이 22 명(56.5 %), 1 년에 1 번이상이 2 명(5.1 %)이며 어떤 사람들은 거의 만나지 않는다 8 명(20.5%)라고 응답하였다. 주거 형태는 자가 14 명(35.9 %), 월세 24 명(61.5%)이며, 생활비 마련 형태는 일해서 번다 30 명(76.9%), 연금 및 생활 보조금 3 명(7.7%), 자녀가 준다 1 명(2.6 %)으로, 자녀와의 관계는 좋다 35 명(89.7%), 그저 그렇다 4 명(10.3%), 현재 이민생활의 만족 정도는 만족이 15 명(38.4%), 불만족이 1 명(2.6%), 보통이 19 명(48.7%)으로 설문지에 응답한 어떤 사람들은 불만족스럽지만 대부분은 이민생활에 만족하고 있다고 볼 수 있다.

여가활동은 영화감상이 전혀 안함이 13 명(33.3 %), 2 달에 2 회이상이 4 명(10.3 %), 1 달에 2 회이상이 10 면(25.7%), 독서하기는 주 1 회이상이 5 명(12.8%), 1 달에 2 회이상이 9 명(23.1%), 전혀 안함 12 명(30.8%). 지적활동이 주 1 회이상이 15 명(38.5%), 3 달에 2 회이상이 6 명(15.3 %), 전혀 안함 14 명(35.9%), 스포츠활동이

주 1 회이상이 15 명(38.5 %), 전혀 안함이 13 명(33.3%), 여행은 몇년에 1 번이 29 명(74.3%), 3 달에 2 회이상이 8 명(20.5 %), 자원봉사활동이 3 달에 2 회이상이 5 명(12.8%), 전혀안함도 26 명(66.7%), 사회활동이 주 1 회이상이 9 명(23.1%), 전혀 안함이 17 명(43.6%), 그리고 소일활동은 주 1 회이상이 6 명(15.4%), 전혀 안함이 17 명(43.6%)으로 높은 여가활동으로 나타났다.

소외에 관한 설문지 질문은 28 문항이며, 소외의 측정은 '전혀 그렇지 않다' 1 점, '때때로 그렇다' 2 점, '대체로 그렇다' 3 점, '자주 그렇다' 4 점으로 점수가 높을 수록 소외가 큰 것을 알 수 있다.

기술통계량을 분석해 보면 28 문항 중에 5 번 질문, '나는 내가 인정할 만한 좋은 점이 있다고 생각한다'에서 평균치가 2.71 로 가장 좋은 대답이 나왔다. 또한 질문 21 번 '나는 중요한 존재가 아니다'에서 평균치가 1.17 로 가장 나쁜 대답이 나왔다. 문항의 답변을 전체적으로 살펴보면 평균이 2.00 이하로 대답한 질문은 26 문항 이였으며, 2.00 이상 4.00 이하는 2 문항이였다. 이와같이 모든 답변을 살펴볼 때 긍정적인 답변이 문항으로 소외에 관련해서는 비교적 좋지 않은 반응이 나왔다.

(2) 자신감 측정도구

자신감 측정은 을 바탕으로 작성되었다. 자신감 측정은 '전혀 그렇지 않다' 1 점, '별로 그렇지 않다' 2 점, '대체로 그렇다' 3 점, '자주 그렇다' 4 점으로 점수가 높을 수록 자신감이 낮음을 나타낸다.

자신감에 대한 질문의 기술통계를 16 문항으로 분석해 보면

(3) 자신감 척도의 기술통계량

기술통계량

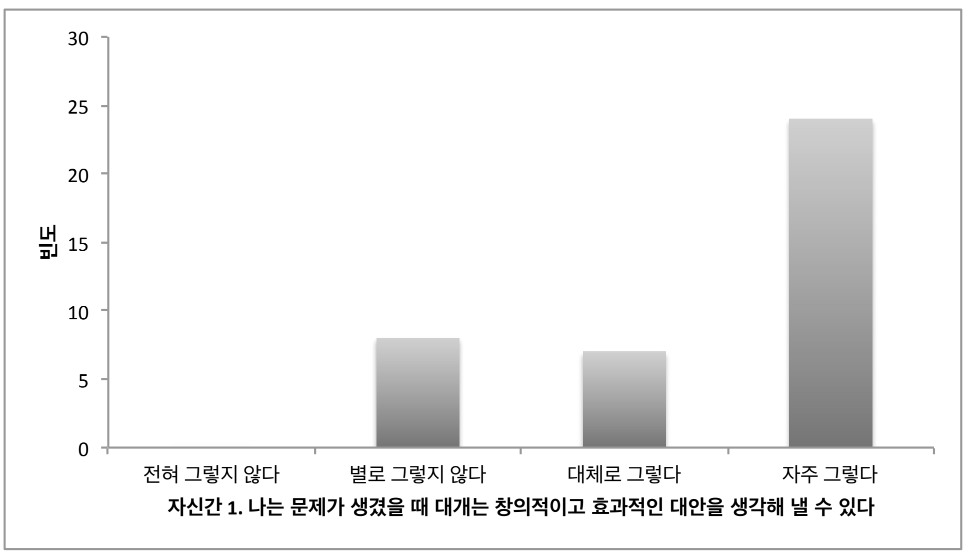
	N	최소	최대	평균	표준편
자신감 1. 나는 문제가 생겼을 때 대개는 창의적이고 효과적인 대한을 생각해 낼 수 있다	39	1	4	2.99	0.365
자신감 2. 나는 내 인생을 살지 못한다	39	1	4	1.69	0.633
자신감 3. 내가 부딪치는 많은 것들이 너무 복잡해서 나는 해결할 수 없다	39	1	4	1.66	0.495
자신감 4. 나는 시도하기가 겁이 난다	39	1	4	1.92	0.751
자신감 5. 나는 나를 좋아하지 않는다	39	1	4	1.40	0.386
자신감 6. 문제를 해결할 때 나중에 내게 좋은 방향을 결정을 내린다	39	1	4	2.76	0.434
자신감 7. 어떤 일을 해결할 계획을 세울 때 내가 그 계획을 성공적으로 달성할 수 있다고 확신한다	39	1	4	2.87	0.452
자신감 8. 시간과 노력만 충분하다면 나는 내가 부딪치는 대부분이 일들을 해결할 수 있다고 믿는다	39	1	4	3.12	0.522
자신감 9. 새로운 상황에 처할 때 일어날 수 있는 모든 문제들을 처리해 낼 자신이 있다	39	1	4	2.84	0.438
자신감 10. 아무런 가치가 없다고 생각한다	39	1	4	1.56	0.302
자신감 11. 나는 낯설고 어려운 상황을 해결할 능력이 있다고 생각한다	39	1	4	2.92	0.656
자신감 12. 문제에 직면할 때 나는 그 문제 상황을 해결할 수 있을지 확신하지 못한다	39	1	4	1.71	0.562
자신감 13. 결정을 내리고 나서 보면 실제 결과는 되게 내가 예상했던 일과 비슷하다	39	1	4	3.07	0.335
자신감 14. 문제가 생기면 나는 무엇보다도 먼저 문제가 정확히 무엇인지 알아내려고 애쓴다	39	1	4	3.10	0.348
자신감 15. 어떤 일이 생겼을 때 나는 해결할 수 있다고 생각하지	39	1	4	1.66	0.401

않는다					
자신감 16. 문제가 생기면 나는 두려워한다	39	1	4	2.05	0.539
유효수 (목록별)	39				

(4) 자신감 빈도표 및 막대그래프

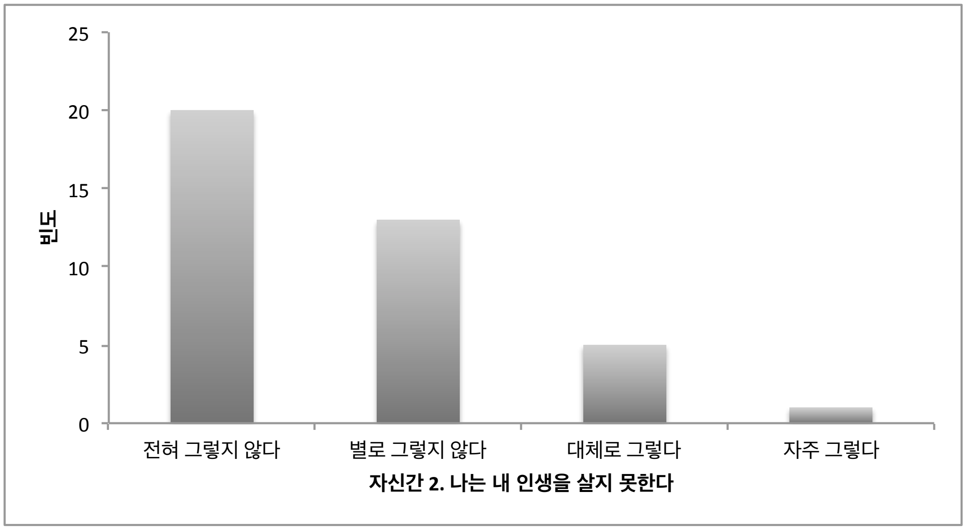
자신감 1. 나는 문제가 생겼을 때 대개는 창의적이고 효과적인 대안을 생각해 낼 수 있다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다				
	별로 그렇지 않다	8	20.5	20.5	20.5
	대체로 그렇다	7	17.9	17.9	38.4
	자주 그렇다	24	61.6	61.6	100
	합계	39	100	100	



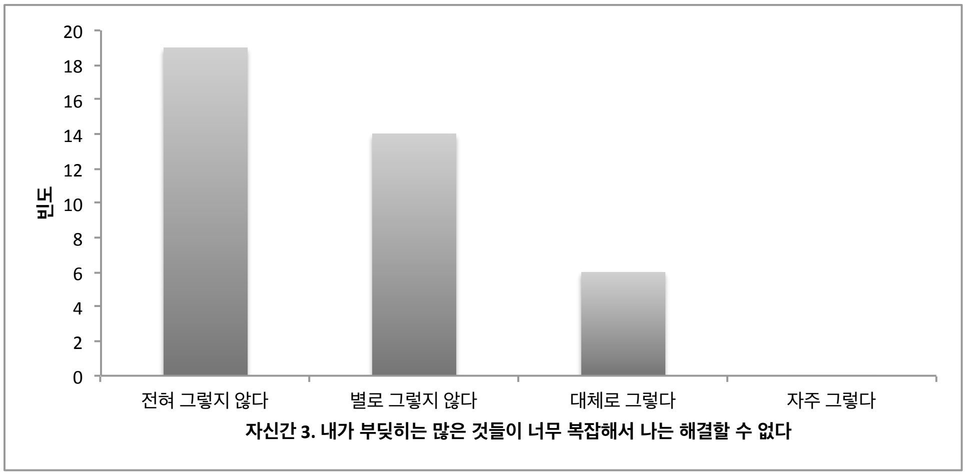
자신감 2. 나는 내 인생을 살지 못한다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	20	51.3	51.3	51.3
	별로 그렇지 않다	13	33.3	33.3	84.6
	대체로 그렇다	5	12.8	12.8	97.4
	자주 그렇다	1	2.6	2.6	100
	합계	39	100	100	



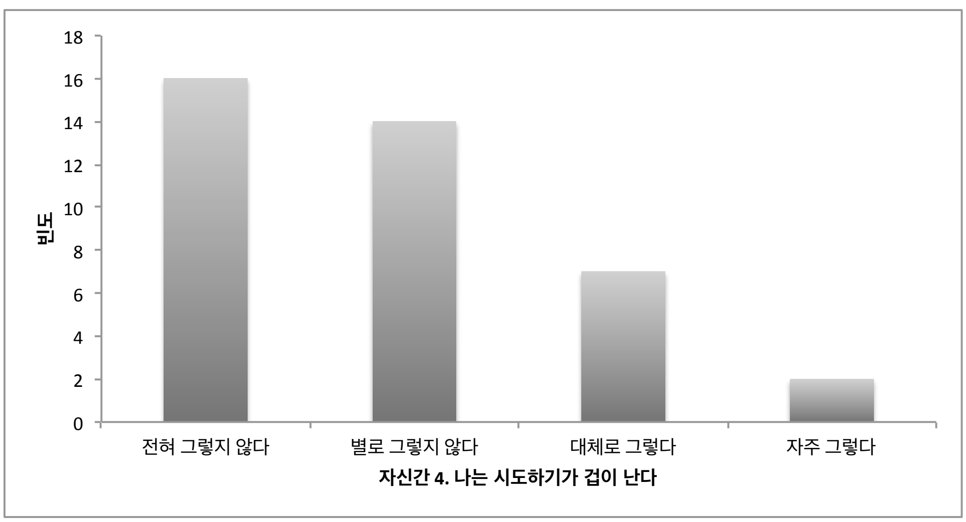
자신감 3. 내가 부딪히는 많은 것들이 너무 복잡해서 나는 해결할 수 없다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	19	48.7	48.7	48.7
	별로 그렇지 않다	14	35.9	35.9	84.6
	대체로 그렇다	6	15.4	15.4	100
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



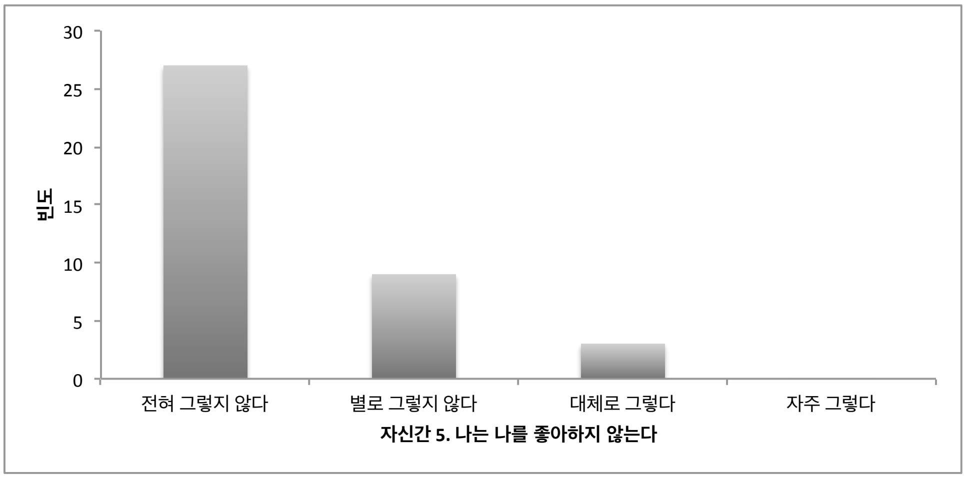
자신감 4. 나는 시도하기가 겁이난다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	16	41.0	41.0	41.0
	별로 그렇지 않다	14	35.9	35.9	76.9
	대체로 그렇다	7	17.9	17.9	94.8
	자주 그렇다	2	5.2	5.2	100
	합계	39	100	100	



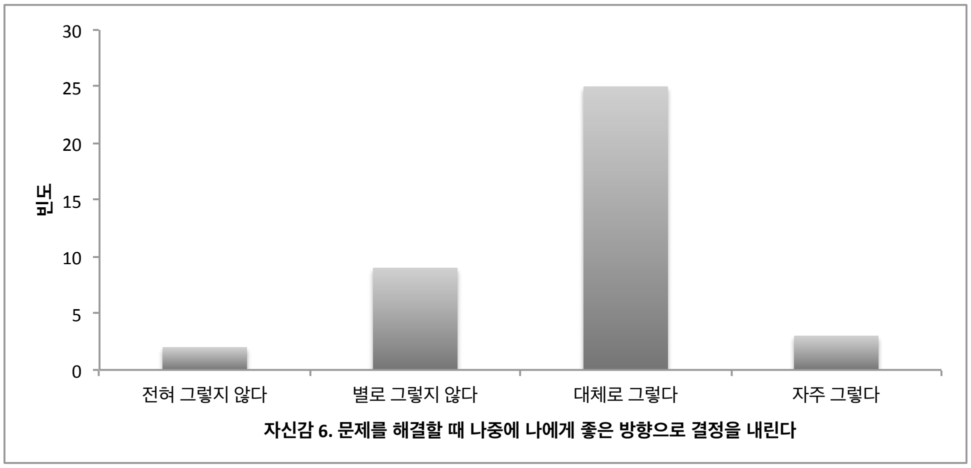
자신감 5. 나는 나를 좋아하지 않는다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	27	69.2	69.2	69.2
	별로 그렇지 않다	9	23.1	23.1	92.3
	대체로 그렇다	3	7.7	7.7	100
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



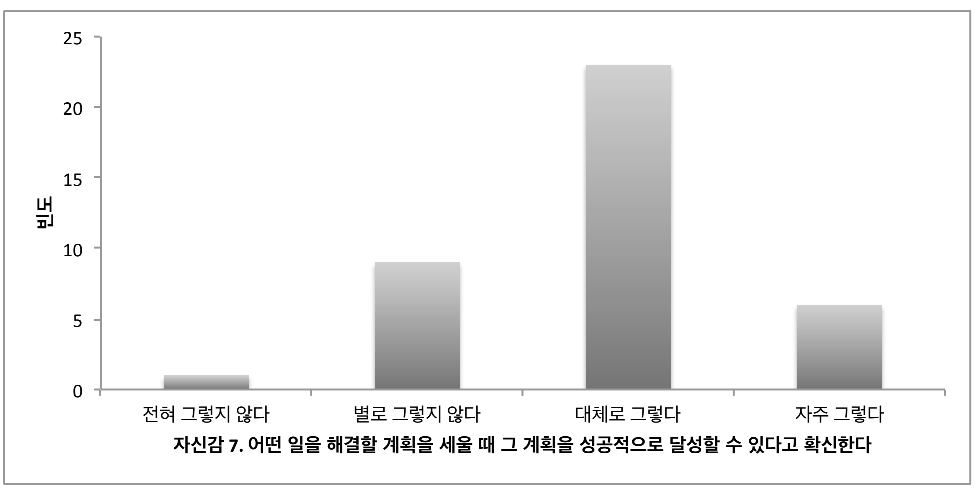
자신감 6. 문제를 해결할 때 나중에 나에게 좋은 방향으로 결정을 내린다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	2	5.1	5.1	5.1
	별로 그렇지 않다	9	23.1	23.1	28.2
	대체로 그렇다	25	64.1	64.1	92.3
	자주 그렇다	3	7.7	7.7	100
	합계	39	100	100	



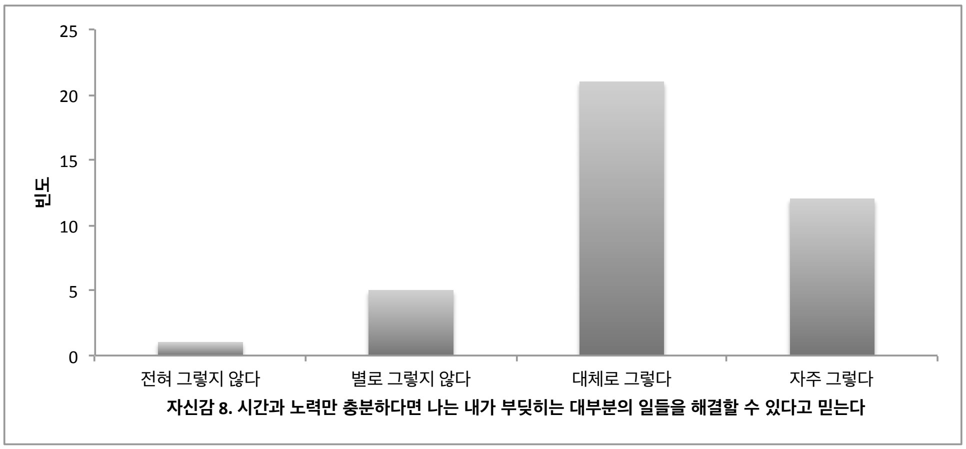
자신감 7. 어떤 일을 해결할 계획을 세울 때 내가 그 계획을 성공적으로 달성할 수 있다고 확신한다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	1	2.6	2.6	2.6
	별로 그렇지 않다	9	23.1	23.1	25.7
	대체로 그렇다	23	59.0	59.0	84.7
	자주 그렇다	6	15.3	15.3	100
	합계	39	100	100	



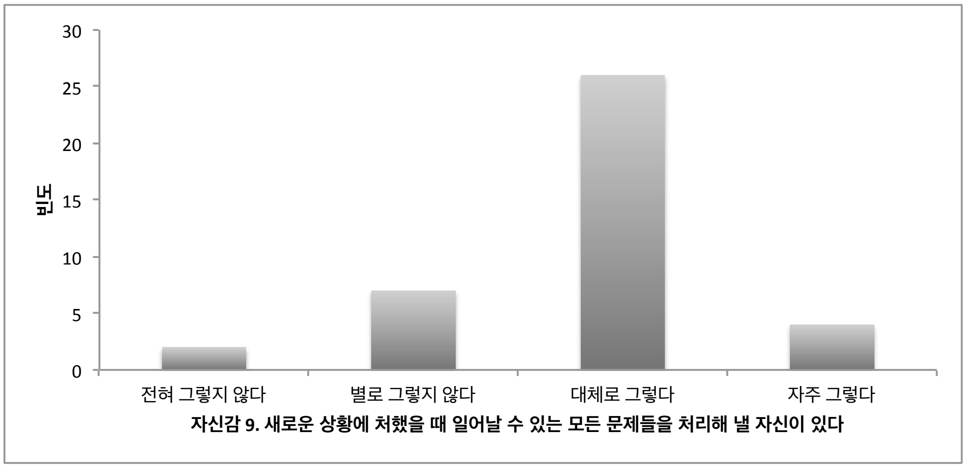
자신감 8. 시간과 노력만 충분하다면 나는 내가 부딪히는 대부분의 일들을 해결할 수 있다고 믿는다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	1	2.6	2.6	2.6
	별로 그렇지 않다	5	12.8	12.8	15.4
	대체로 그렇다	21	53.8	53.8	69.2
	자주 그렇다	12	30.8	30.8	100
	합계	39	100	100	



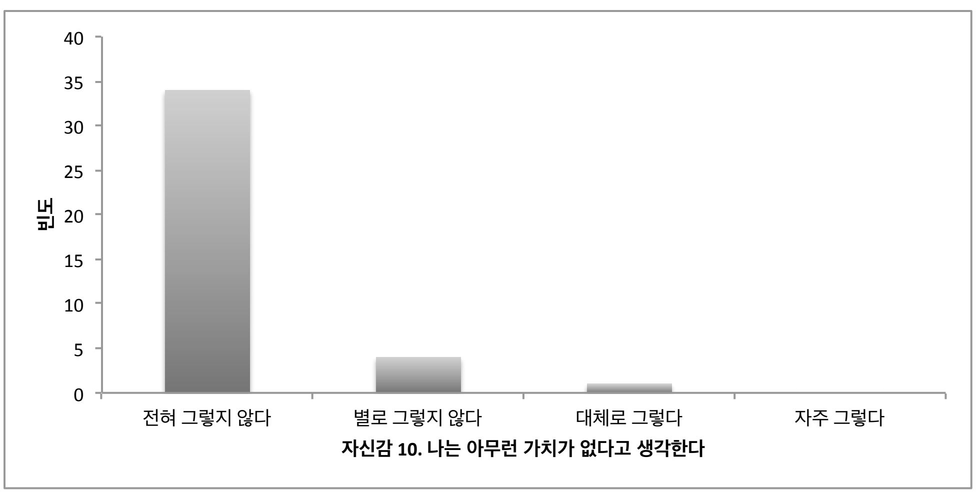
자신감 9. 새로운 상황에 처했을 때 일어날 수 있는 모든 문제들을 처리해 낼 자신이 있다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	2	5.1	5.1	5.1
	별로 그렇지 않다	7	18.0	18.0	23.1
	대체로 그렇다	26	66.7	66.7	89.8
	자주 그렇다	4	10.2	10.2	100
	합계	39	100	100	



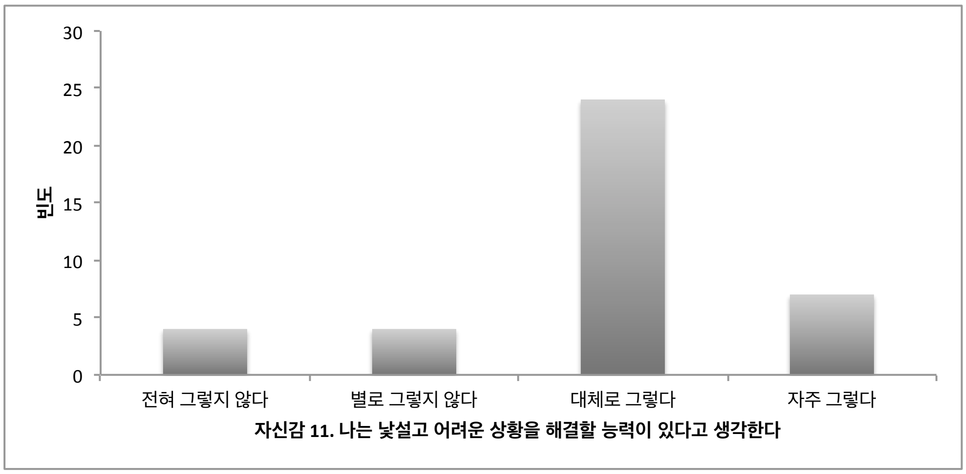
자신감 10. 나는 아무런 가치가 없다고 생각한다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	34	87.2	87.2	87.2
	별로 그렇지 않다	4	10.3	10.3	97.5
	대체로 그렇다	1	2.5	2.5	100
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



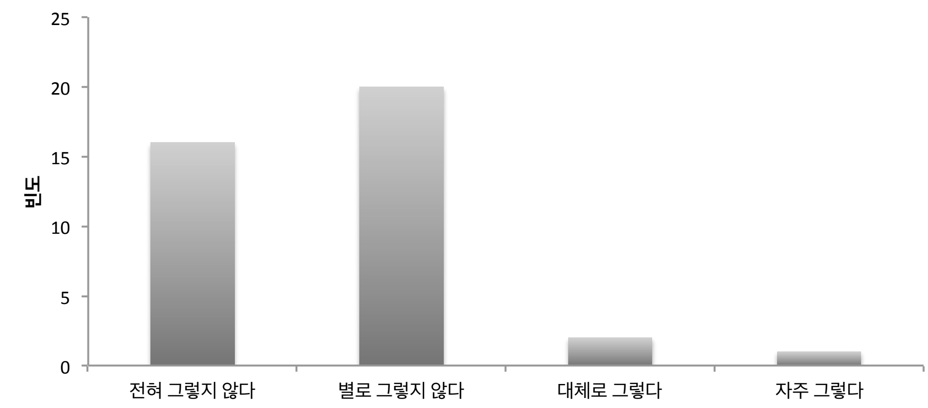
자신감 11. 나는 낯설고 어려운 상황을 해결할 능력이 있다고 생각한다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	4	10.3	10.3	10.3
	별로 그렇지 않다	4	10.3	10.3	20.6
	대체로 그렇다	24	61.5	61.5	82.1
	자주 그렇다	7	17.9	17.9	100
	합계	39	100	100	



자신감 12. 문제에 직면할 때 나는 그 문제 상황을 해결할 수 있을지 확신하지 못한다

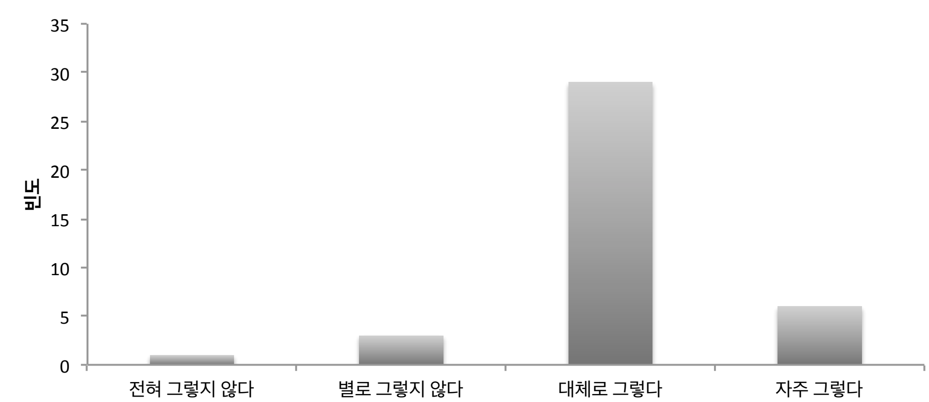
		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	16	41.0	41.0	41.0
	별로 그렇지 않다	20	51.3	51.3	92.3
	대체로 그렇다	2	5.1	5.1	97.4
	자주 그렇다	1	2.6	2.6	100
	합계	39	100	100	



자신감 12. 문제에 직면할 때 나는 그 문제 상황을 해결할 수 있을지 확신하지 못한다

자신감 13. 결정을 내리고 나서 보면 실제 결과는 대개 내가 예상했던 일과 비슷하다

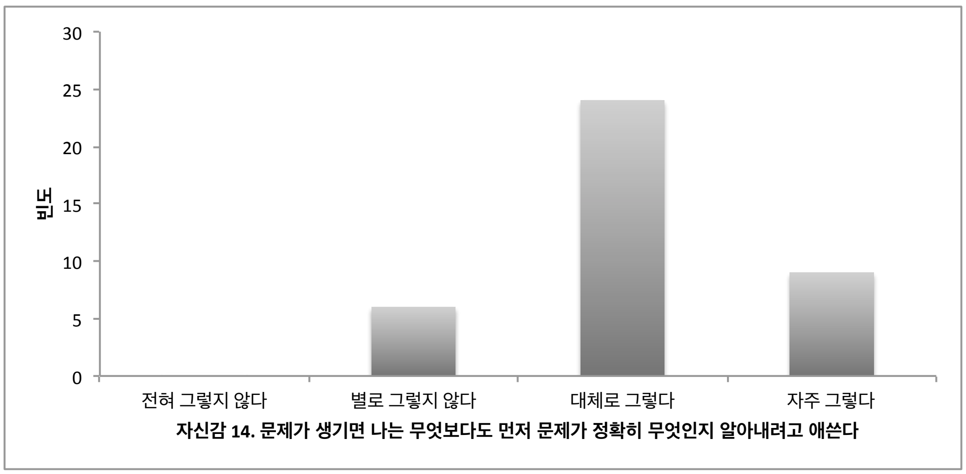
		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	1	2.6	2.6	2.6
	별로 그렇지 않다	3	7.7	7.7	10.3
	대체로 그렇다	29	74.5	74.5	84.8
	자주 그렇다	6	15.2	15.2	100
	합계	39	100	100	



자신감 13. 결정을 내리고 나서 보면 실제 결과는 대개 내가 예상했던 일과 비슷하다

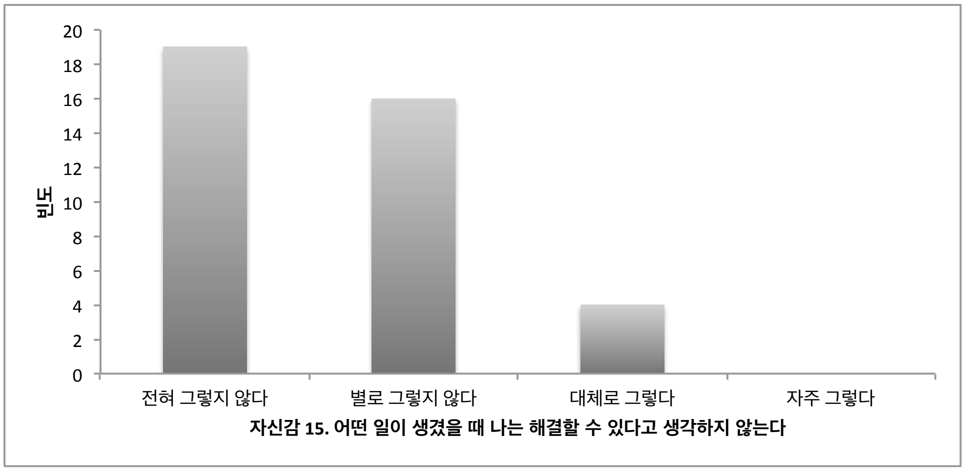
자신감 14. 문제가 생기면 나는 무엇보다도 먼저 문제가 정확히 무엇인지 알아내려고 애쓴다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다				
	별로 그렇지 않다	6	15.4	15.4	15.4
	대체로 그렇다	24	61.5	61.5	76.9
	자주 그렇다	9	23.1	23.1	100
	합계	39	100	100	



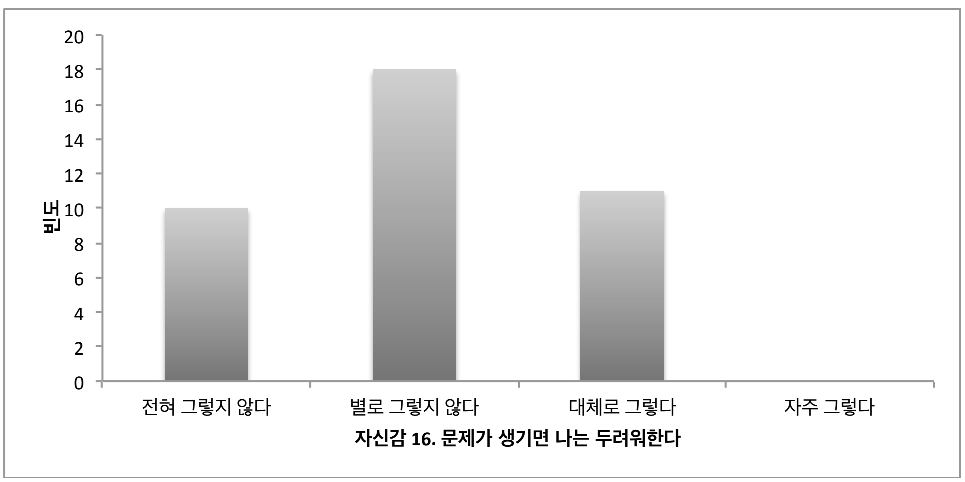
자신감 15. 어떤 일이 생겼을 때 나는 해결할 수 있다고. 생각하지 않는다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	19	48.7	48.7	48.7
	별로 그렇지 않다	16	41.0	41.0	89.7
	대체로 그렇다	4	10.3	10.3	100
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



자신감 16. 문제가 생기면 나는 두려워한다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	10	25.6	25.6	25.6
	별로 그렇지 않다	18	46.1	46.1	71.7
	대체로 그렇다	11	28.3	28.3	100
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



(4) 소외의 기술통계량

기술통계량

	N	최소	최대값	평균	표준편
소외 1. 결정해야 할 일이 너무 많아서 그냥 다 팽개치고 싶을 때가 많다	39	1	4	1.66	0.342
소외 2. 내게는 하루 하루가 지루하고 따분하기 뿐이다	39	1	4	1.51	0.302
소외 3. 규칙적이라고 해서 반드시 지켜야 하는 것이 아니다	39	1	4	1.81	0.522
소외 4. 내 주변 사람들은 나에게 무관심하다	39	1	4	1.58	0.357
소외 5. 나에게 내가 인정할 만한 좋은 점이 있다고 생각한다	39	1	4	2.71	0.316
소외 6. 나는 가끔 다른 사람에게 이용당하고 있다는 느낌이 든다	39	1	4	1.38	0.230
소외 7. 나는 무엇 때문에 일하는지 모를 때가 있다	39	1	4	1.30	0.203
소외 8. 목적을 위해서 어느 정도의 권모술수는 필요하다고 생각한다	39	1	4	1.28	0.518
소외 9. 나는 친구들과 즐겁게 어울리는 일이 없다	39	1	4	1.79	0.891
소외 10. 나는 내 자신에게 만족을 느낀 적이 없다	39	1	4	1.66	0.390
소외 11. 너무나 죄악이 많아서 개인적인 문제조차 내 마음대로 결정할 수가 없다	39	1	4	1.66	0.358
소외 12. 나는 인생이란 무의미한 것이라고 생각한다	39	1	4	1.20	0.132
소외 13. 내가 이루려는 것을 위하여 다른 이들에게 약간의 피해를 줄 수 있다	39	1	4	1.25	1.177
소외 14. 속이 상할 때 하소연할 사람이 없다	39	1	4	1.64	0.553

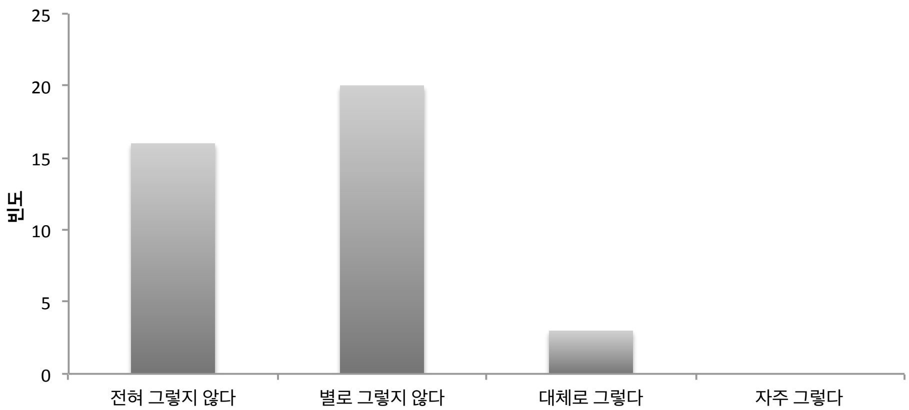
소외 15. 나는 좋은 일을 하고서도 가슴 뿌듯하게 느낀 적이 별로 없다	39	1	4	1.30	0.364
소외 16. 앞으로 노력하더라도 원하는 것을 이루지 못할 것이다	39	1	4	1.46	0.396
소외 17. 나는 무엇을 위해서 살고 있는지 잘 모르겠다	39	1	4	1.38	0.224
소외 18. 모두들 자기 이익에만 급급해 하는 것처럼 나도 그럴 수밖에 없다	39	1	4	1.51	0.251
소외 19. 친구들은 내가 바라는만큼 나와 어울려주지 않는다	39	1	4	1.46	0.509
소외 20. 나는 내가 스스로 원해서 하는 일이 별로 없다	39	1	4	1.56	0.461
소외 21. 나는 중요한 존재가 아니다	39	1	4	1.17	0.097
소외 22. 나는 소외를 견디지 못한다	39	1	4	1.36	0.231
소외 23. 나는 다른 환경에 지배를 받는다	39	1	4	1.81	0.435
소외 24. 사람들은 소외된 사람을 좋아하지 않는다	39	1	4	1.76	0.628
소외 25. 나는 아무에게도 관심이 없다	39	1	4	1.33	0.256
소외 26. 다른 사람에게 자신의 감정을 고백하지 않는다	39	1	4	1.79	0.654
소외 27. 나는 사회에 적응하지 못한다	39	1	4	1.30	0.193
소외 28. 나는 자주 내 생각에 집착한다	39	1	4	2.05	0.539
유효수 (목록별)	39				

소외의 빈도표 및 막대그래프

소외 1. 결정해야 할 일이 너무 많아서 그냥 다 팽개치고 싶을 때가 많다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	16	41.0	41.0	41.0
	별로 그렇지 않다	20	51.3	51.3	92.3
	대체로 그렇다	3	7.7	7.7	100

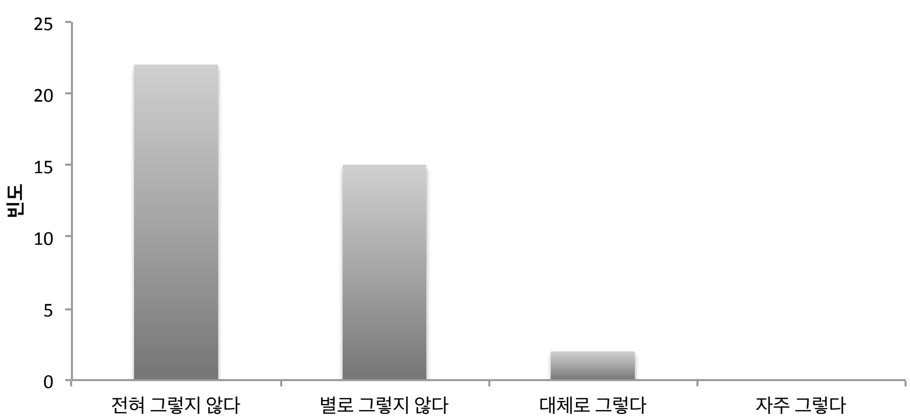
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



소외 1. 결정해야 할 일이 너무 많아서 그냥 다 팽개치고 싶을 때가 많다

소외 2. 내게는 하루하루가 지루하고 따분할 뿐이다

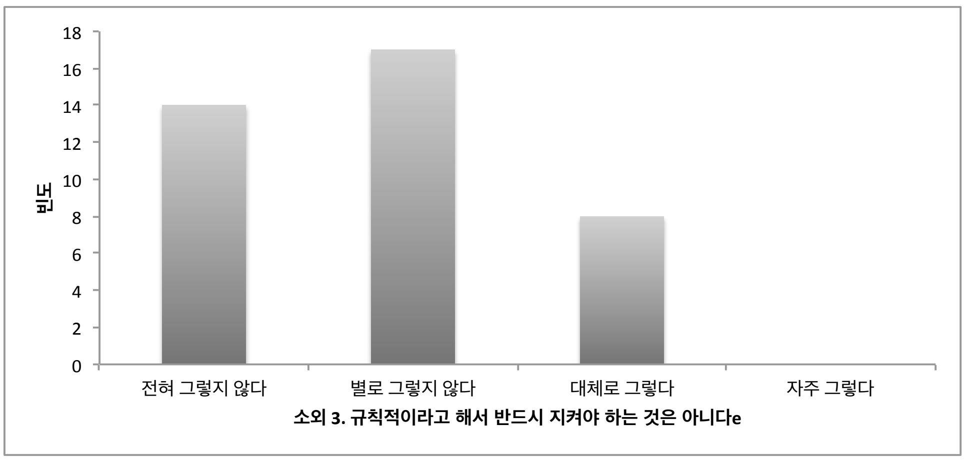
		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	22	56.4	56.4	56.4
	별로 그렇지 않다	15	38.5	38.5	94.9
	대체로 그렇다	2	5.1	5.1	100
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



소외 2. 내게는 하루하루가 지루하고 따분할 뿐이다

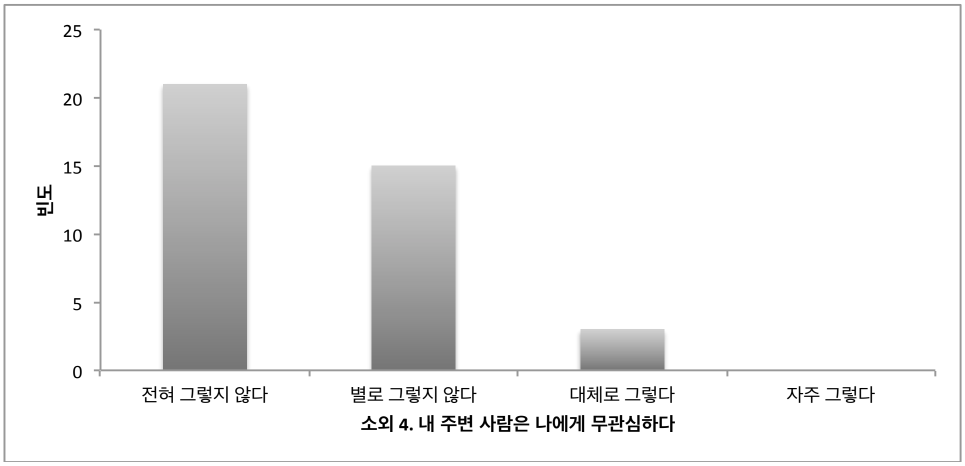
소외 3. 규칙적이라고 해서 반드시 지켜야 하는 것은 아니다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	14	35.9	35.9	35.9
	별로 그렇지 않다	17	43.6	43.6	79.5
	대체로 그렇다	8	20.5	20.5	100
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



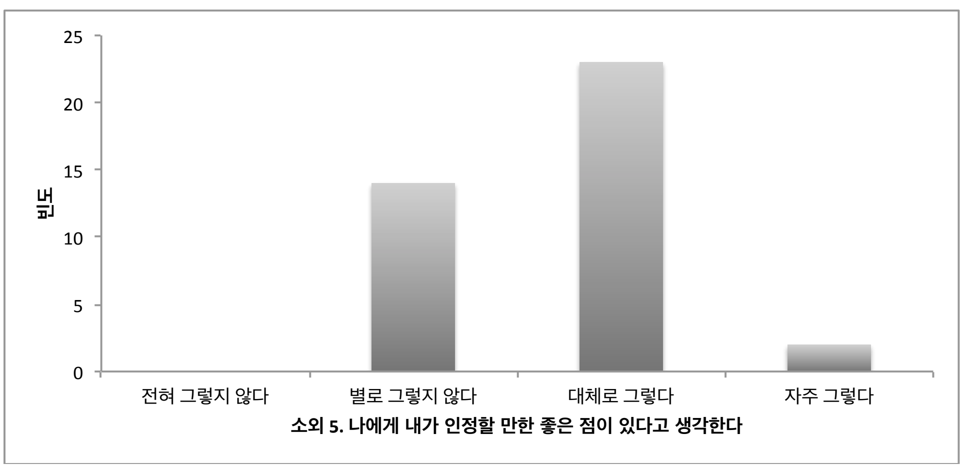
소외 4. 내 주변 사람은 나에게 무관심하다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	21	53.8	53.8	53.8
	별로 그렇지 않다	15	38.4	38.4	92.2
	대체로 그렇다	3	7.8	7.8	100
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



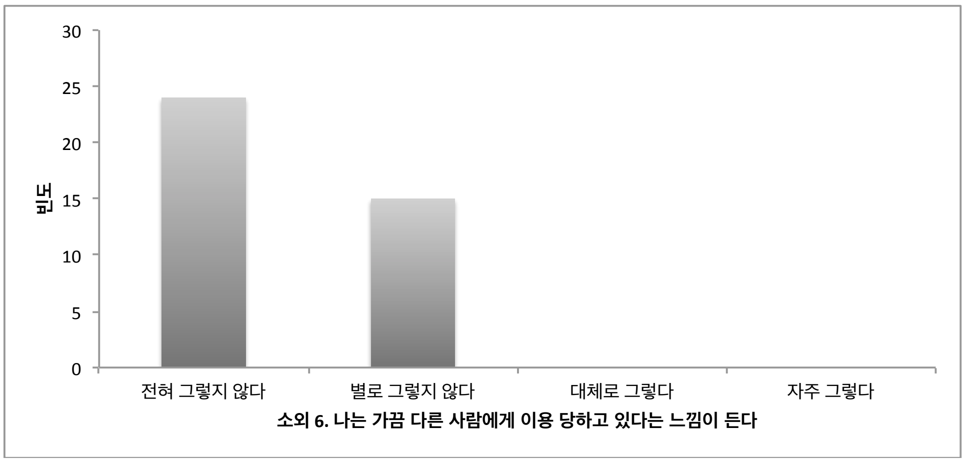
소외 5. 나에게 내가 인정할 만한 좋은 점이 있다고 생각한다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다				
	별로 그렇지 않다	14	35.9	35.9	35.9
	대체로 그렇다	23	59.0	59.0	94.9
	자주 그렇다	2	5.1	5.1	100
	합계	39	100	100	



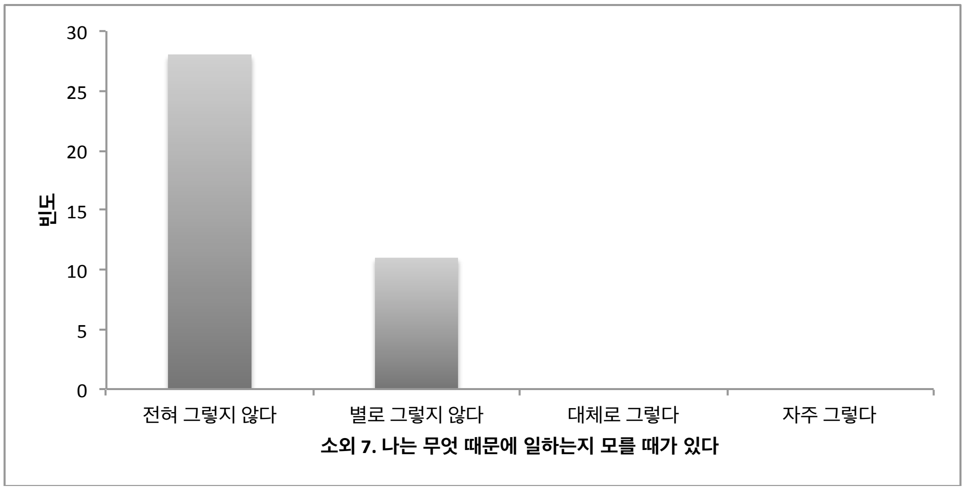
소외 6. 나는 가끔 다른 사람에게 이용 당하고 있다는 느낌이 든다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	24	61.5	61.5	61.5
	별로 그렇지 않다	15	38.5	38.5	100
	대체로 그렇다				
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



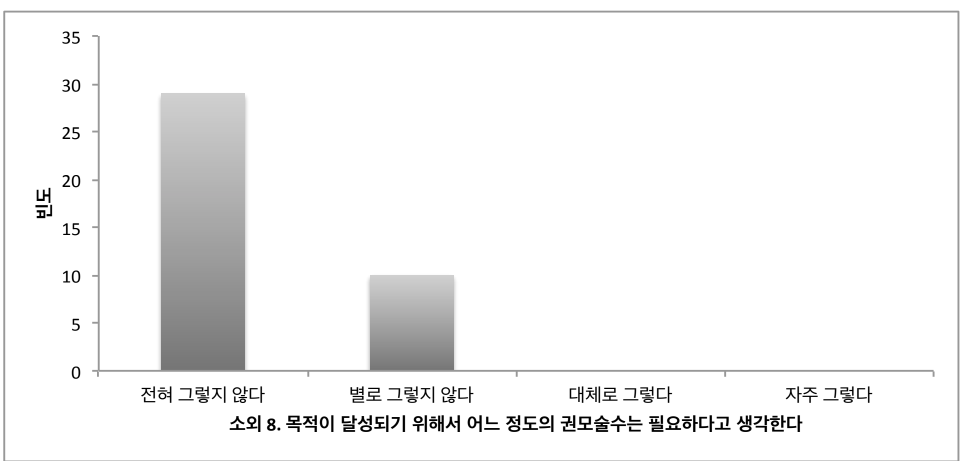
소외 7. 나는 무엇 때문에 일하는지 모를 때가 있다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	28	71.8	71.8	71.8
	별로 그렇지 않다	11	28.2	28.2	100
	대체로 그렇다				
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



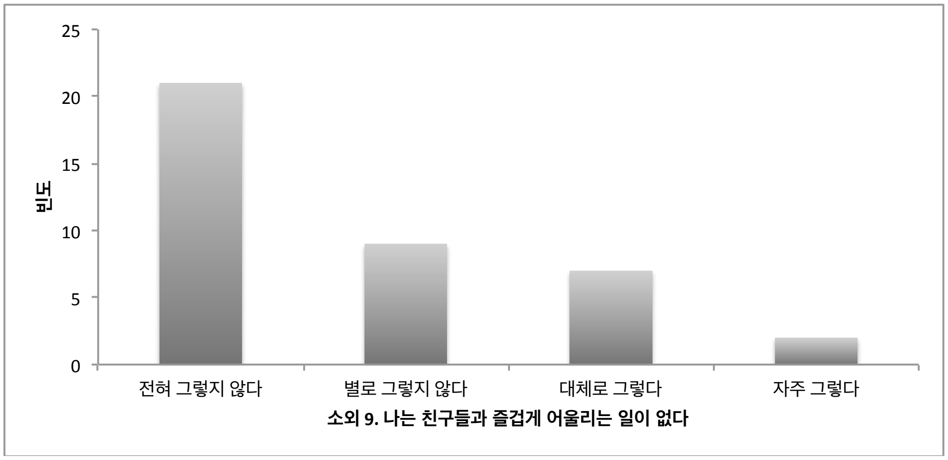
소외 8. 목적이 달성되기 위해서 어느 정도 권모술수는 필요하다고 생각한다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	29	74.4	74.4	74.4
	별로 그렇지 않다	10	25.6	25.6	100
	대체로 그렇다				
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



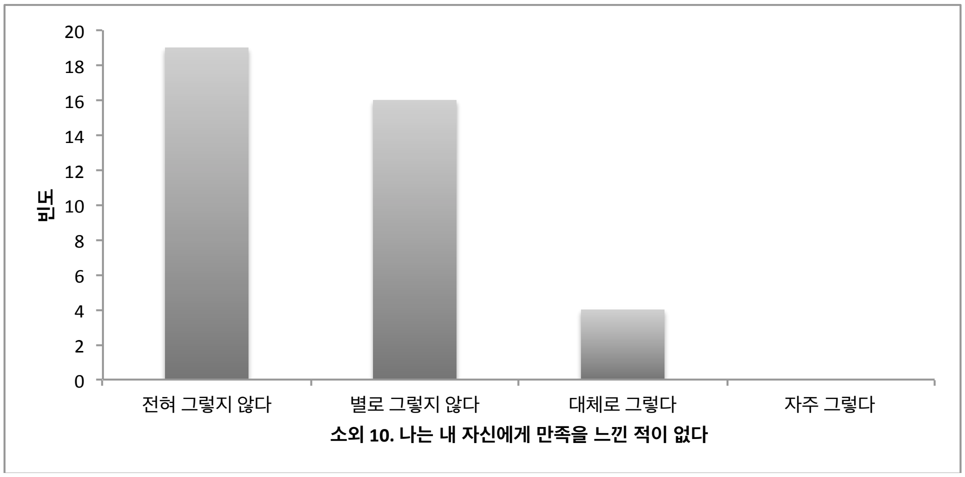
소외 9. 나는 친구들과 즐겁게 어울리는 일이 없다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	21	53.8	53.8	53.8
	별로 그렇지 않다	9	23.1	23.1	76.9
	대체로 그렇다	7	18.0	18.0	94.9
	자주 그렇다	2	5.1	5.1	100
	합계	39	100	100	



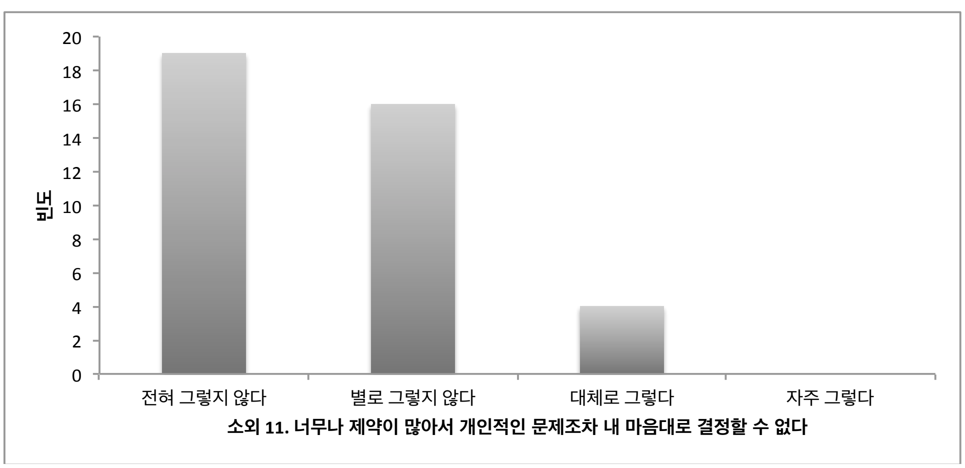
소외 10. 나는 내 자신에게 만족을 느낀 적이 없다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	19	48.7	48.7	48.7
	별로 그렇지 않다	16	41.0	41.0	89.7
	대체로 그렇다	4	10.3	10.3	100
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



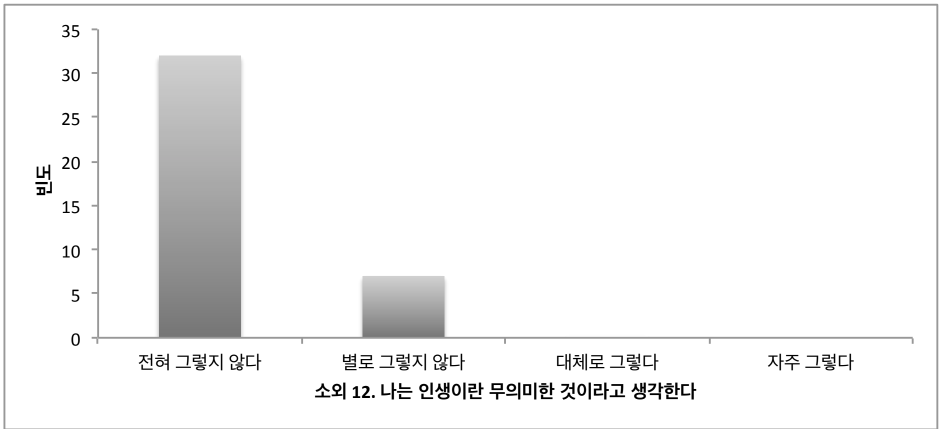
소외 11. 너무나 제약이 많아서 개인적인 문제조차 내 마음대로 결정할 수 없다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	19	48.7	48.7	48.7
	별로 그렇지 않다	16	41.0	41.0	89.7
	대체로 그렇다	4	10.3	10.3	100
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



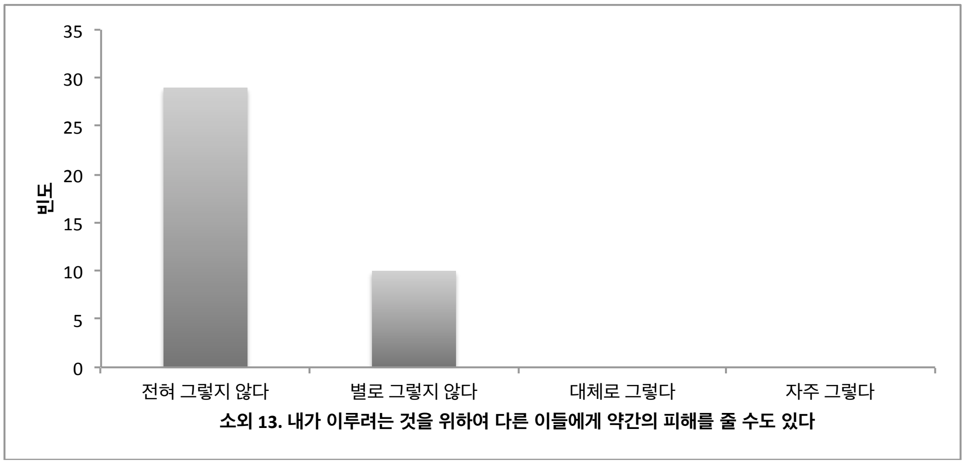
소외 12. 나는 인생이란 무의미한 것이라고 생각한다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	32	82.1	82.1	82.1
	별로 그렇지 않다	7	17.9	17.9	100
	대체로 그렇다				
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



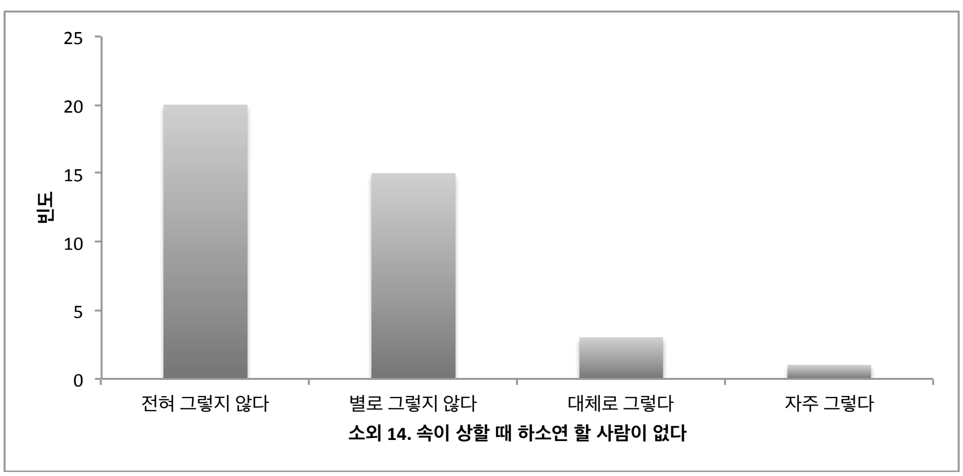
소외 13. 내가 이루려는 것을 위하여 다른 이들에게 약간의 피해를 줄 수도 있다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	29	74.4	74.4	74.4
	별로 그렇지 않다	10	25.6	25.6	100
	대체로 그렇다				
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



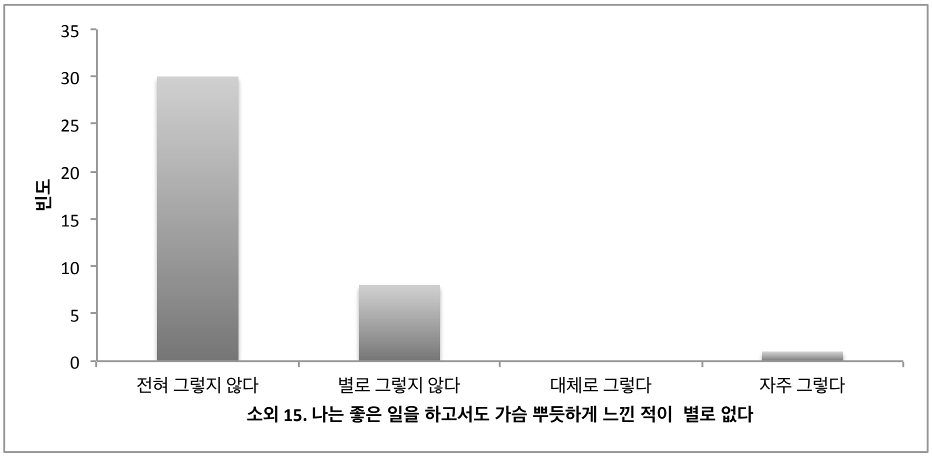
소외 14. 속이 상할 때 하소연 할 사람이 없다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	20	51.3	51.3	51.3
	별로 그렇지 않다	15	38.4	38.4	89.7
	대체로 그렇다	3	7.7	7.7	97.4
	자주 그렇다	1	2.6	2.6	100
	합계	39	100	100	



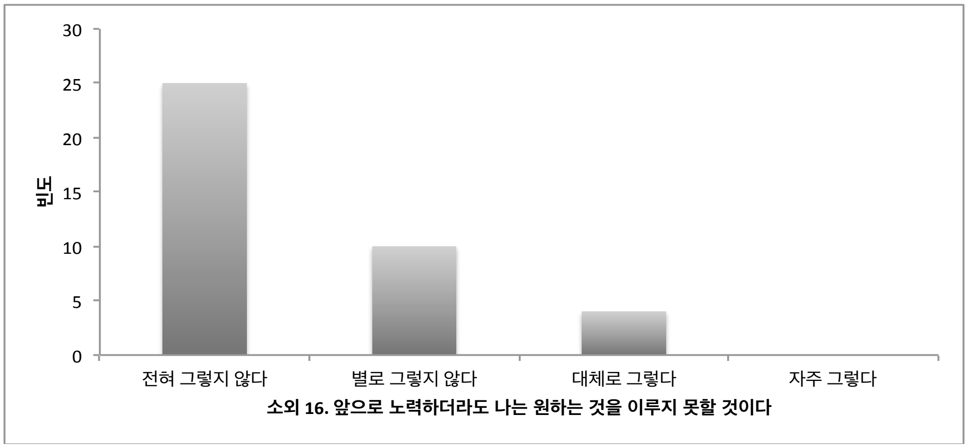
소외 15. 나는 좋은 일을 하고서도 가슴 뿌듯하게 느낀 적이 별로 없다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	30	76.9	76.9	76.9
	별로 그렇지 않다	8	20.5	20.5	97.4
	대체로 그렇다				
	자주 그렇다	1	2.6	2.6	100
	합계	39	100	100	



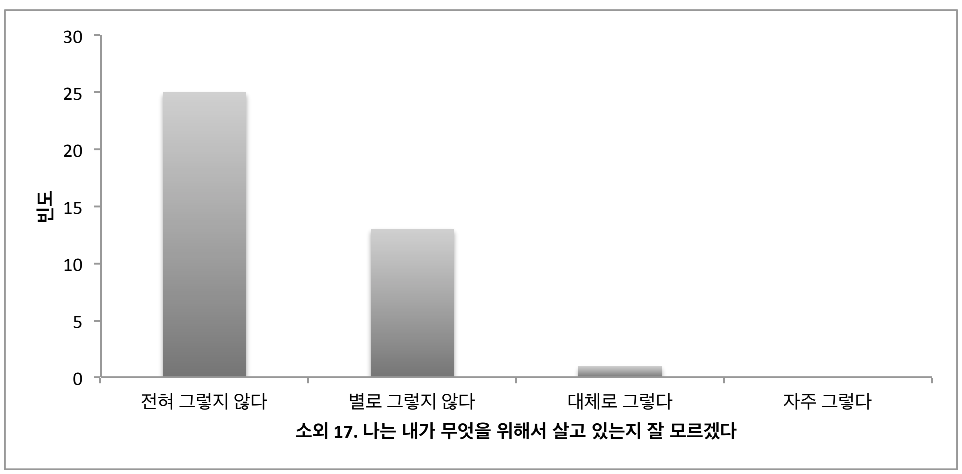
소외 16. 앞으로 노력하더라도 나는 원하는 것을 이루지 못할 것이다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	25	64.1	64.1	64.1
	별로 그렇지 않다	10	25.6	25.6	89.7
	대체로 그렇다	4	10.3	10.3	100
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



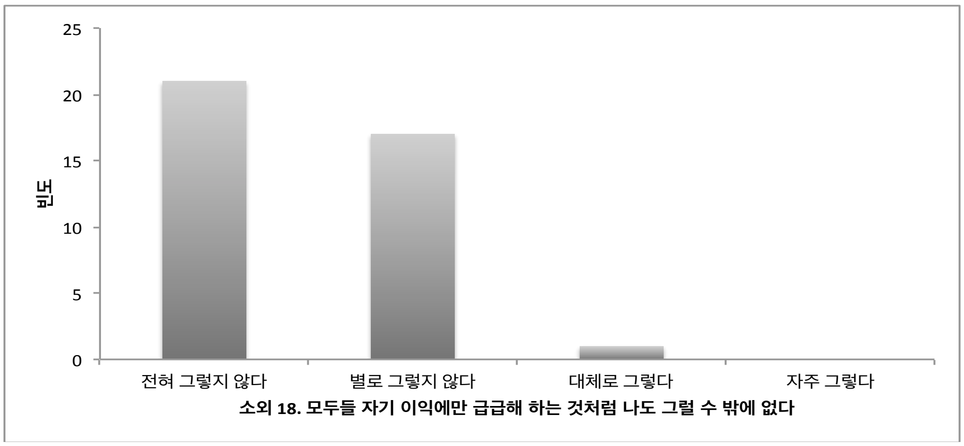
소외 17. 나는 내가 무엇을 위해서 살고 있는지 잘 모르겠다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	25	64.1	64.1	64.1
	별로 그렇지 않다	13	33.3	33.3	97.4
	대체로 그렇다	1	2.6	2.6	100
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



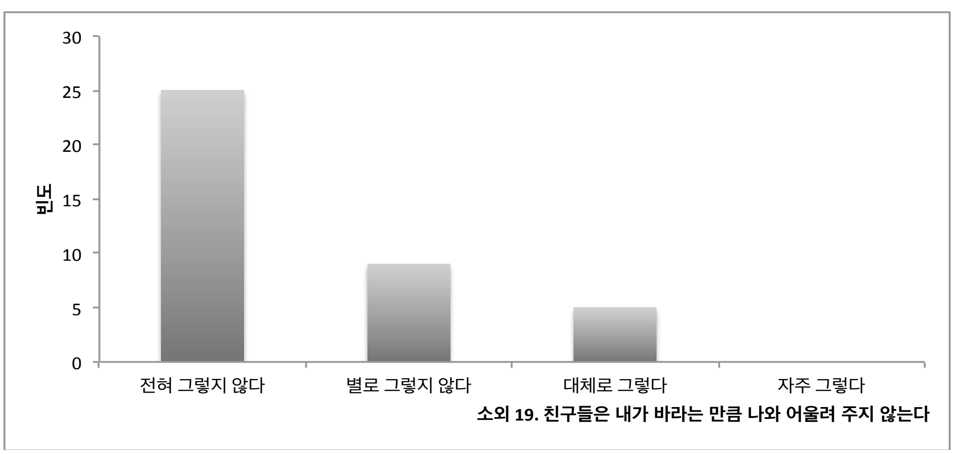
소외 18. 모두들 자기 이익에만 급급해 하는 것처럼 나도 그럴 수 밖에 없다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	21	53.8	53.8	53.8
	별로 그렇지 않다	17	43.6	43.6	97.4
	대체로 그렇다	1	2.6	2.6	100
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



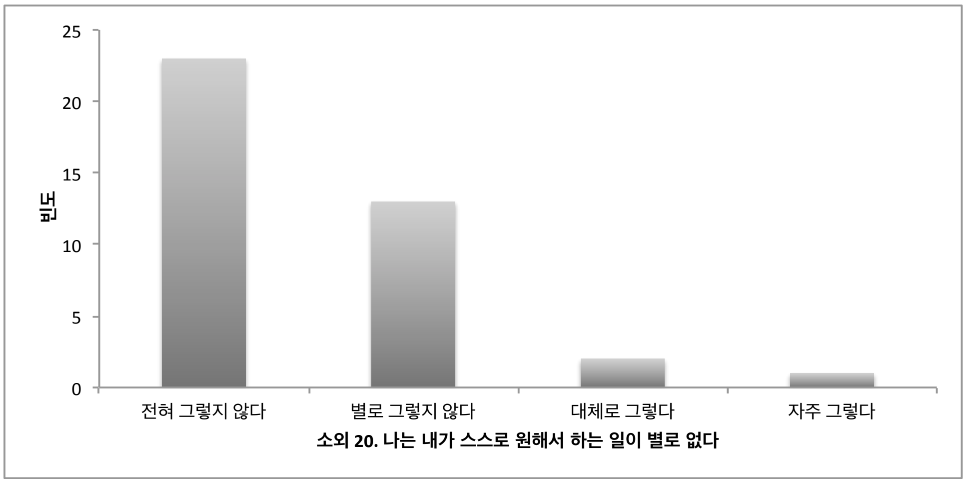
소외 19. 친구들은 내가 바라는 만큼 나와 어울려 주지 않는다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	25	64.1	64.1	64.1
	별로 그렇지 않다	9	23.1	23.1	87.2
	대체로 그렇다	5	12.8	12.8	100
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



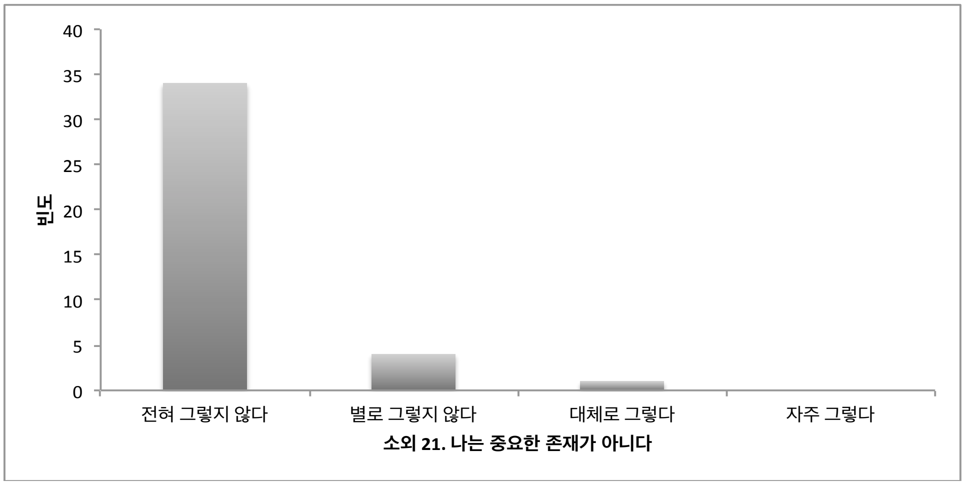
소외 20. 나는 내가 스스로 원해서 하는 일이 별로 없다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	23	59.0	59.0	59.0
	별로 그렇지 않다	13	33.3	33.3	92.3
	대체로 그렇다	2	5.1	5.1	97.4
	자주 그렇다	1	2.6	2.6	100
	합계	39	100	100	



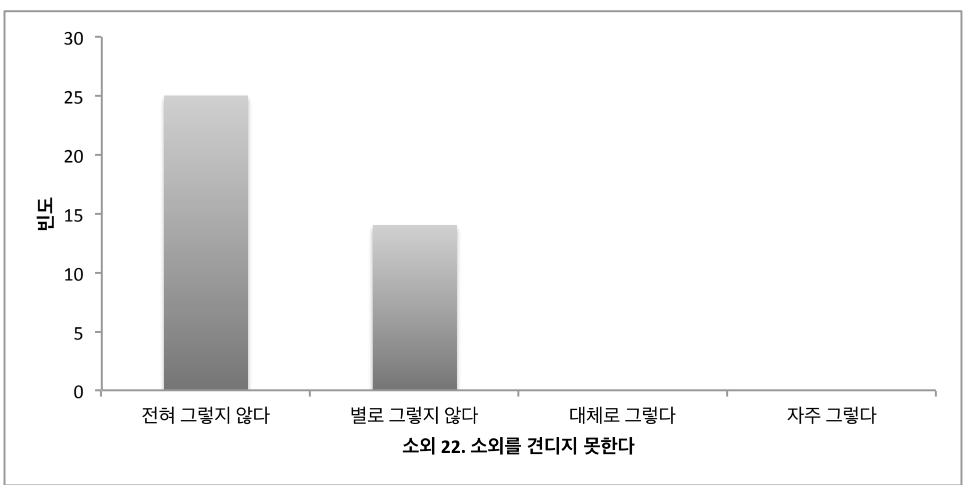
소외 21. 나는 중요한 존재가 아니다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	34	87.2	87.2	87.2
	별로 그렇지 않다	4	10.2	10.2	97.4
	대체로 그렇다	1	2.6	2.6	100
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



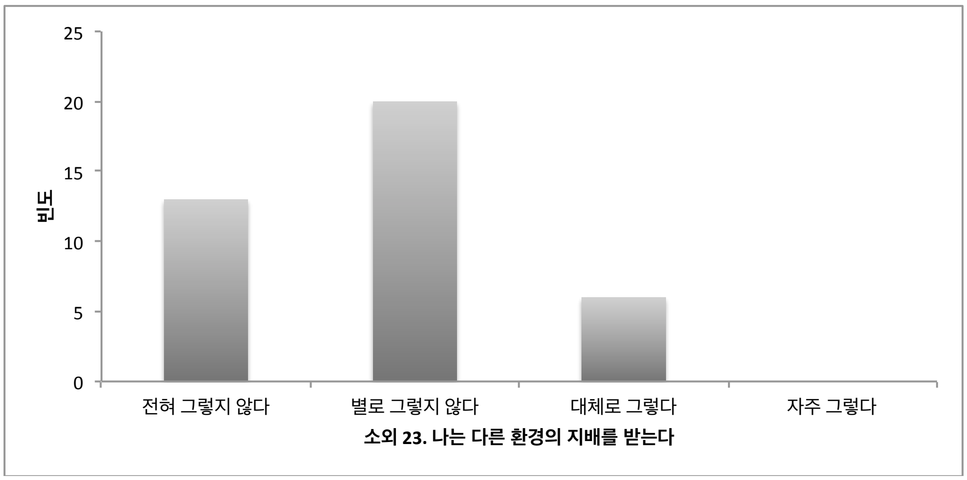
소외 22. 소외를 견디지 못한다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	25	64.1	64.1	64.1
	별로 그렇지 않다	14	35.9	35.9	100
	대체로 그렇다				
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



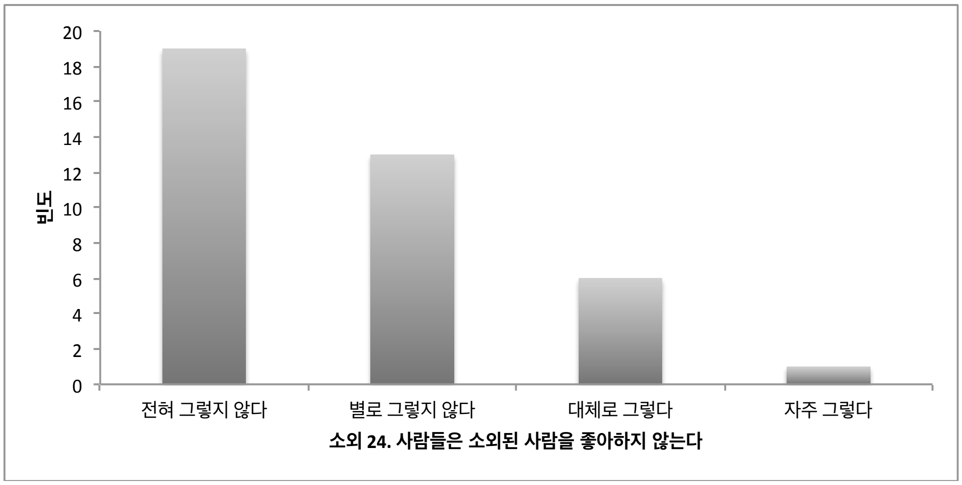
소외 23. 나는 다른 환경의 지배를 받는다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	13	33.3	33.3	33.3
	별로 그렇지 않다	20	51.3	51.3	84.6
	대체로 그렇다	6	15.4	15.4	100
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



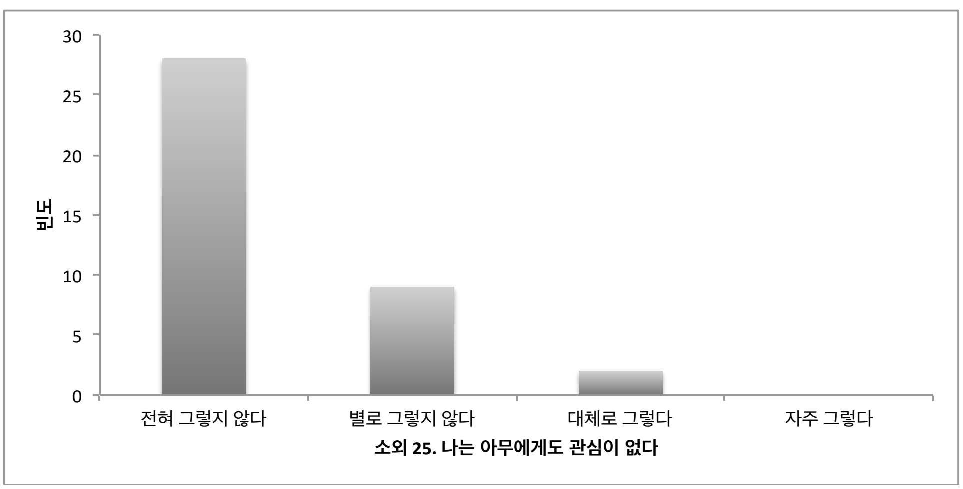
소외 24. 사람들은 소외된 사람을 좋아하지 않는다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	19	48.7	48.7	48.7
	별로 그렇지 않다	13	33.3	33.3	82.0
	대체로 그렇다	6	15.4	15.4	97.4
	자주 그렇다	1	2.6	2.6	100
	합계	39	100	100	



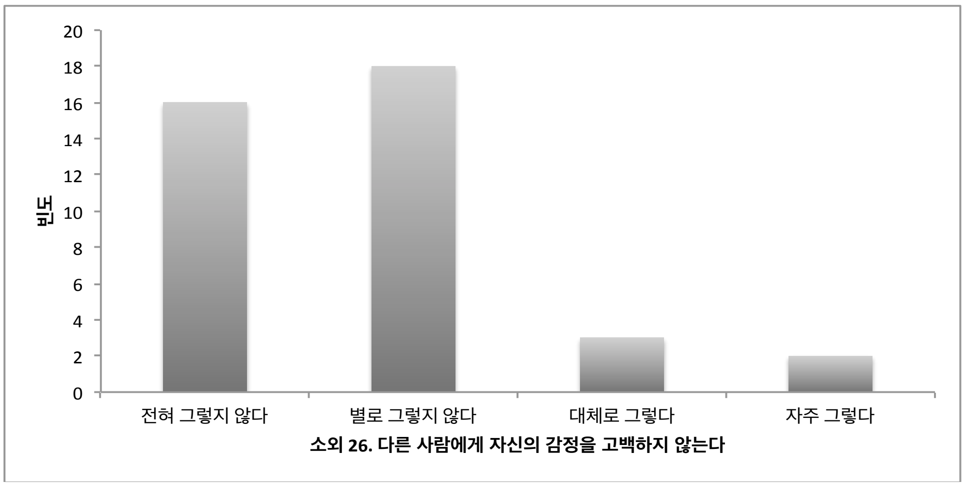
소외 25. 나는 아무에게도 관심이 없다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	28	71.8	71.8	71.8
	별로 그렇지 않다	9	23.1	23.1	94.9
	대체로 그렇다	2	5.1	5.1	100
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



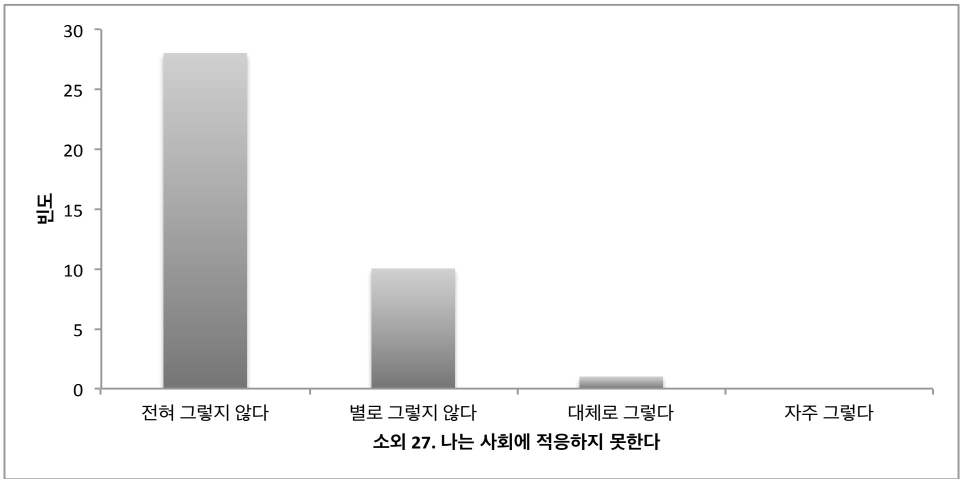
소외 26. 다른 사람에게 자신의 감정을 고백하지 않는다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	16	41.0	41.0	41.0
	별로 그렇지 않다	18	46.2	46.2	87.2
	대체로 그렇다	3	7.7	7.7	94.9
	자주 그렇다	2	5.1	5.1	100
	합계	39	100	100	



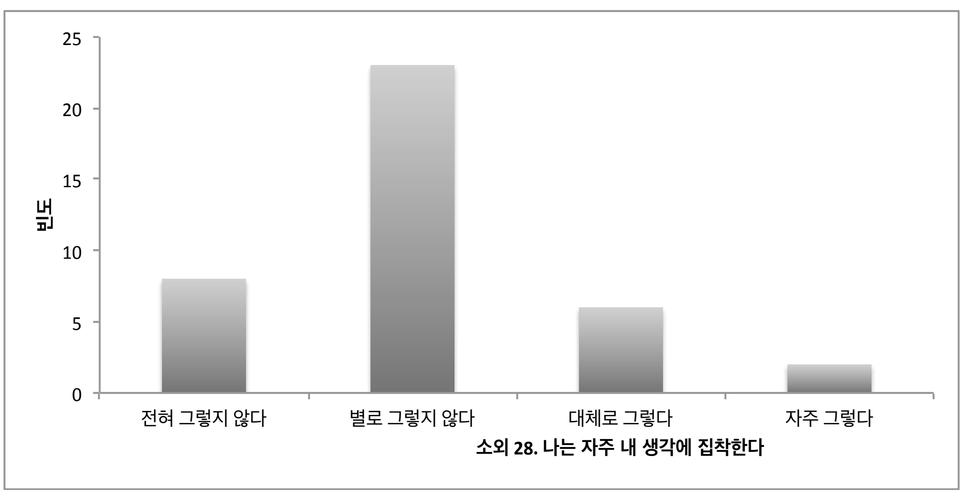
소외 27. 나는 사회에 적응하지 못한다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	28	71.8	71.8	71.8
	별로 그렇지 않다	10	25.6	25.6	97.4
	대체로 그렇다	1	2.6	2.6	100
	자주 그렇다				
	합계	39	100	100	



소외 28. 나는 자주 내 생각에 집착한다

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 그렇지 않다	8	20.5	20.5	20.5
	별로 그렇지 않다	23	59.0	59.0	79.5
	대체로 그렇다	6	15.4	15.4	94.9
	자주 그렇다	2	5.1	5.1	100
	합계	39	100	100	



(5) 일반적인 질문의 기술통계량

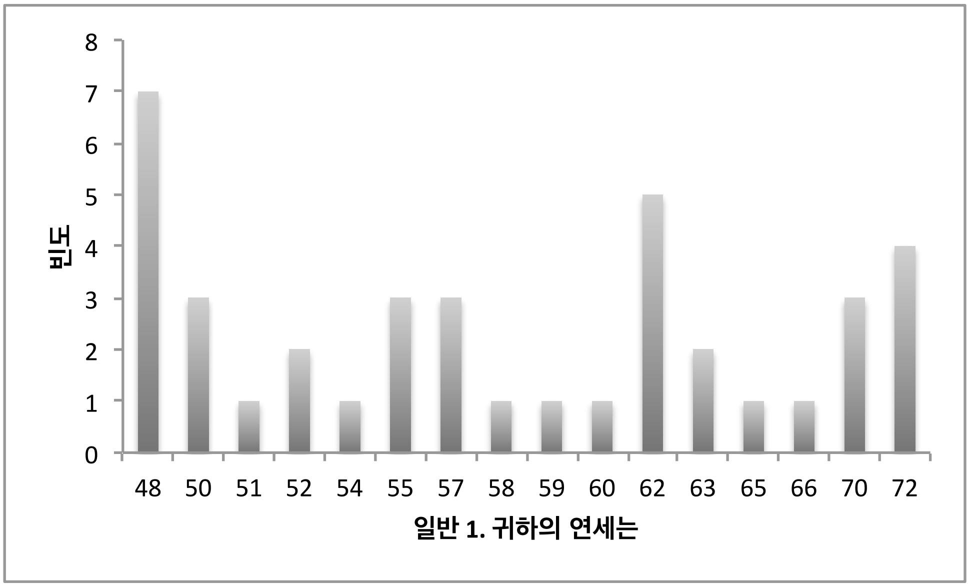
기술통계량

	N	최소	최대		표준편
일반 1. 귀하의 연세는	39				
일반 2. 귀하의 성별은	39	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
일반 3. 귀하의 건강상태는 어떻습니까	39	1	5	3.43	0.751
일반 4. 귀하께서는 얼마나 자주 병원에 가십니까	39	1	6	4.12	1.027
일반 5. 귀하가 이민온 이유는	39	1	4	2.12	0.412
일반 6. 귀하의 교육정도는	39	1	5	3.81	0.432
일반 7. 귀하께서 이민온 년도는 얼마나 되셨습니까	39	1	5	2.87	1.086
일반 8. 귀하께서 이민와서 갖게된 직업은 무엇입니까	39	1	6	3.10	3.169
일반 9. 현재 이민생활의 어려움은 무엇입니까	39	1	4	1.79	0.851
일반 10. 귀하는 현재 누구와 함께 살고 있습니까	39	1	6	2.99	2.798
일반 11. 현재 미국에 거주하고 있는 가족과 친족이 만나는 횟수는	39	1	5	1.99	2.464
일반 12. 귀하의 주거 형태는	39	1	3	1.66	0.214
일반 13. 귀하와 자녀와의 관계는	39	1	4	1.10	0.123
일반 14. 귀하의 생활비 마련 형태는	39	1	6	1.64	1.872
일반 15. 현재 이민생활의 만족 정도는 어떻습니까	39	1	6	2.35	0.502
일반 16. 귀하는 누구와 함께 이민을 오셨습니까	39	1	5	2.74	1.657
유효수 (목록별)	39				

(7) 일반적 질문의 빈도표 및 막대그래프

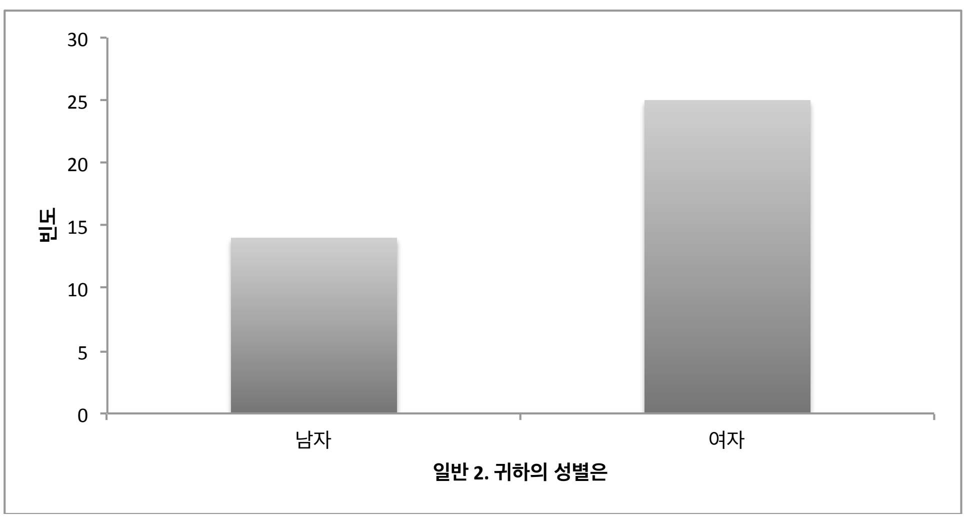
일반 1. 귀하의 연세는

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	48	7	17.9	17.9	17.9
	50	3	7.7	7.7	25.6
	51	1	2.6	2.6	28.2
	52	2	5.1	5.1	33.3
	54	1	2.6	2.6	35.9
	55	3	7.7	7.7	43.6
	57	3	7.7	7.7	51.3
	58	1	2.6	2.6	53.8
	59	1	2.6	2.6	56.4
	60	1	2.6	2.6	59
	62	5	12.8	12.8	71.8
	63	2	5.1	5.1	76.9
	65	1	2.6	2.6	79.5
	66	1	2.6	2.6	82.1
	70	3	7.7	7.7	89.7
	72	4	10.3	10.3	100
합계		39	100	100	



일반 2. 귀하의 성별은

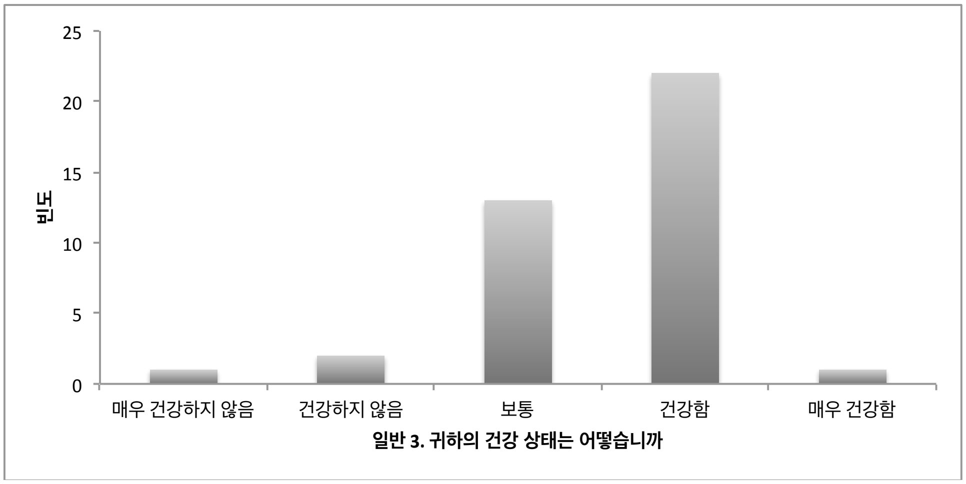
		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	남자	14	35.9	35.9	35.9
	여자	25	64.1	64.1	100
	합계	39	100	100	



일반 3. 귀하의 건강 상태는 어떻습니까

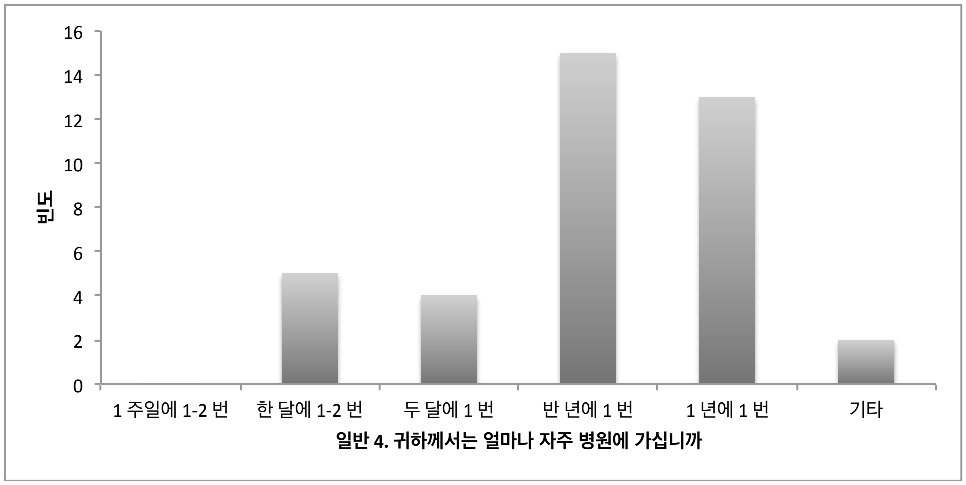
	빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트

유효 매우 건강하지 않음	1	2.6	2.6	2.6
건강하지 않음	2	5.1	5.1	7.7
보통	13	33.3	33.3	41.0
건강함	22	56.4	56.4	97.4
매우 건강함	1	2.6	2.6	100
합계	39	100	100	



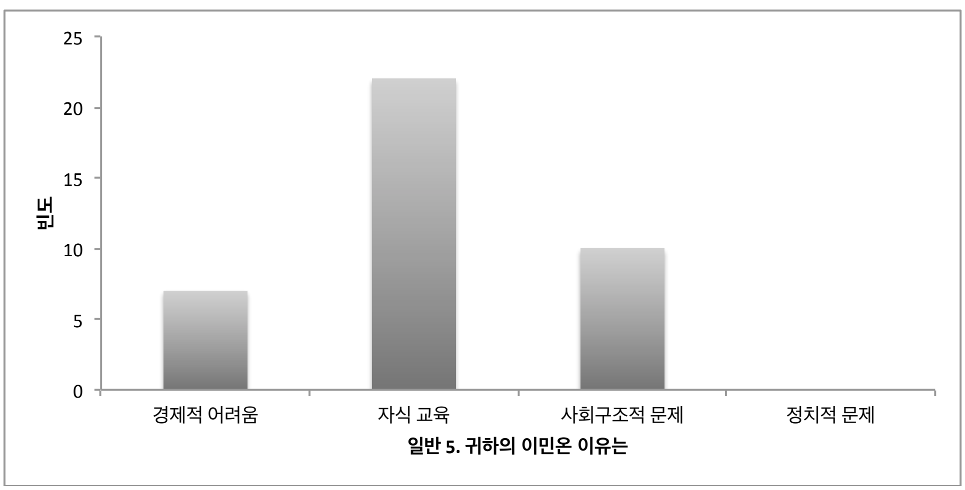
일반 4. 귀하께서는 얼마나 자주 병원에 가십니까

	빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효 1 주일에 1-2 번				
한 달에 1-2 번	5	12.8	12.8	12.8
두 달에 1 번	4	10.3	10.3	23.1
반 년에 1 번	15	38.5	38.5	61.6
1 년에 1 번	13	33.3	33.3	94.9
기타	2	5.1	5.1	100
합계	39	100	100	



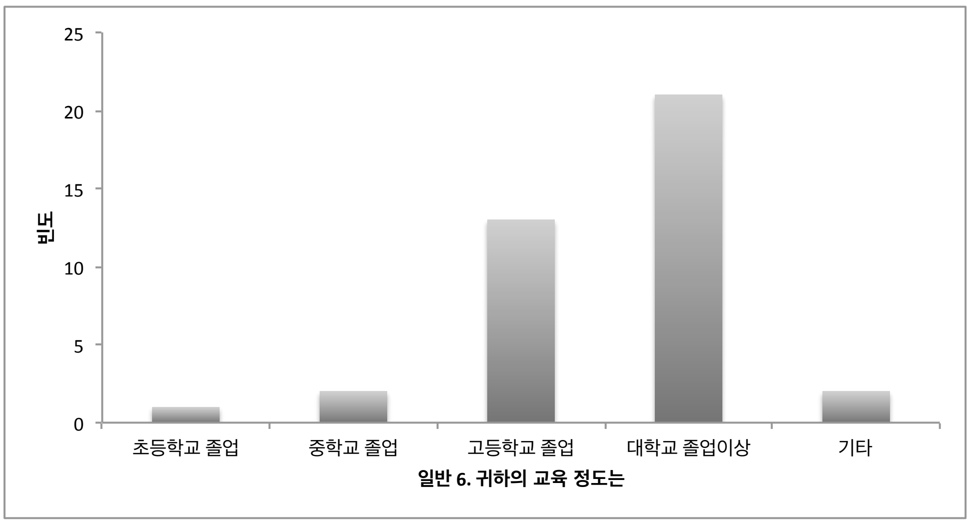
일반 5. 귀하가 이민온 이유는

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	경제적 어려움	7	17.9	17.9	17.9
	자식 교육	22	56.4	56.4	74.1
	사회구조적 문제	10	25.9	25.9	100
	정치적 문제				
	합계	39	100	100	



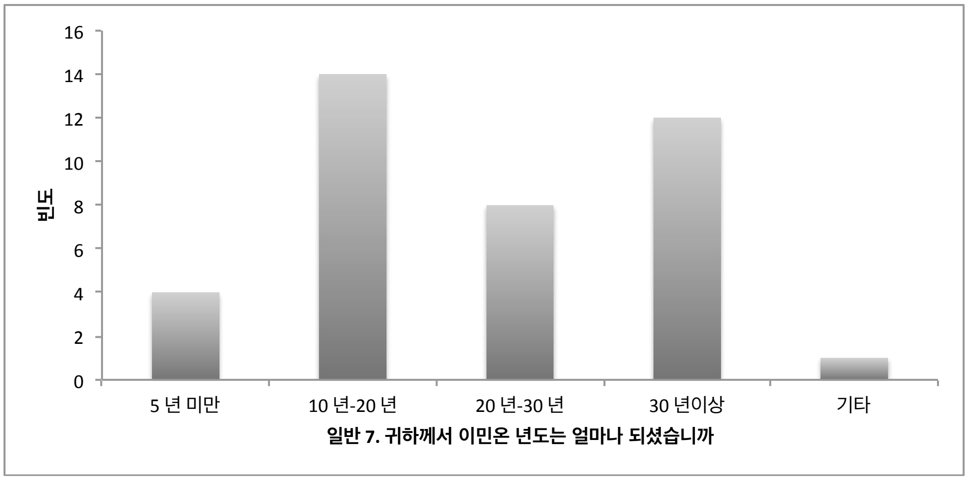
일반 6. 귀하의 교육 정도는

	빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효 초등학교 졸업	1	2.6	2.6	2.6
중학교 졸업	2	5.1	5.1	7.7
고등학교 졸업	13	33.3	33.3	41.0
대학교 졸업이상	21	53.8	53.8	94.9
기타	2	5.1	5.1	100
합계	39	100	100	



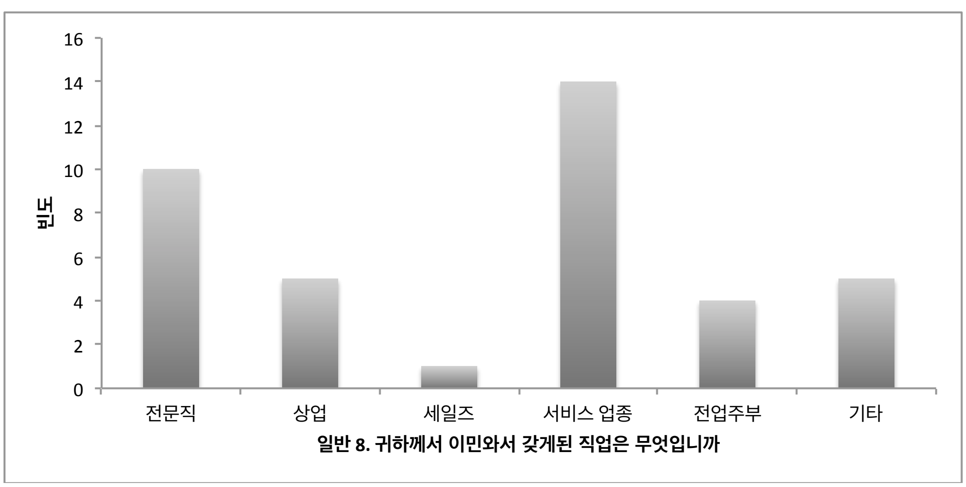
일반 7. 귀하께서 이민온 년도는 얼마나 되셨습니까

	빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효 5 년 미만	4	10.3	10.3	10.3
10 년-20 년	14	35.9	35.9	46.2
20 년-30 년	8	20.5	20.5	66.7
30 년이상	12	30.7	30.7	97.4
기타	1	2.6	2.6	100
합계	39	100	100	



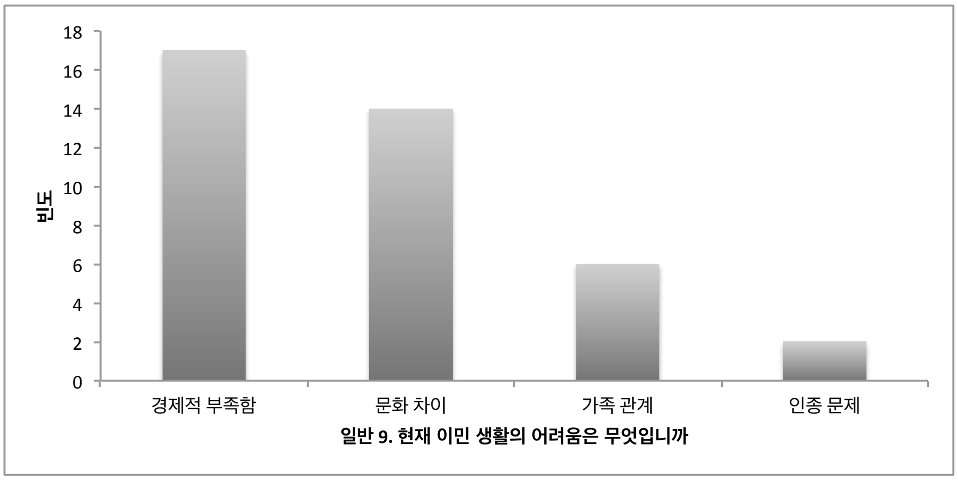
일반 8. 귀하께서 이민와서 갖게된 직업은 무엇입니까

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전문직	10	25.6	25.6	25.6
	상업	5	12.8	12.8	38.4
	세일즈	1	2.6	2.6	41.0
	서비스 업종	14	35.9	35.9	76.9
	전업주부	4	10.3	10.3	87.2
	기타	5	12.8	12.8	100
	합계	39	100	100	



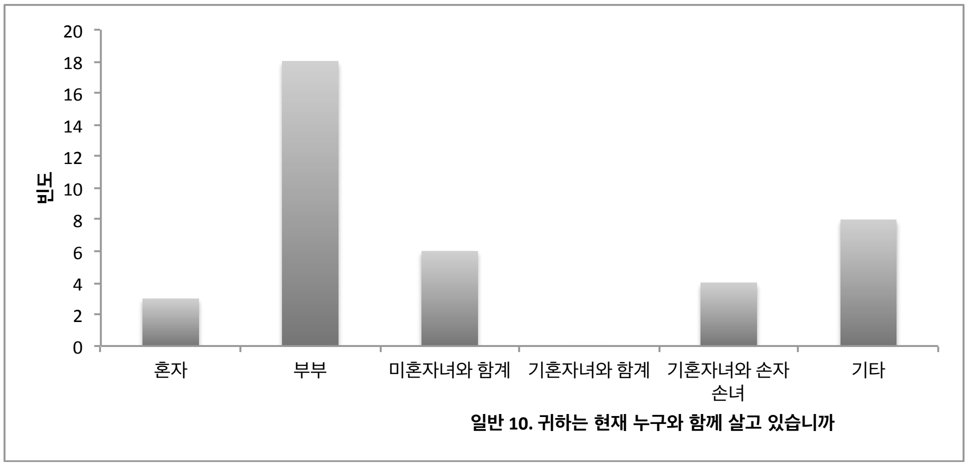
일반 9. 현재 이민 생활의 어려움은 무엇입니까

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	경제적 부족함	17	43.6	43.6	43.6
	문화 차이	14	35.9	35.9	79.5
	가족 관계	6	15.4	15.4	94.9
	인종 문제	2	5.1	5.1	100
	합계	39	100	100	



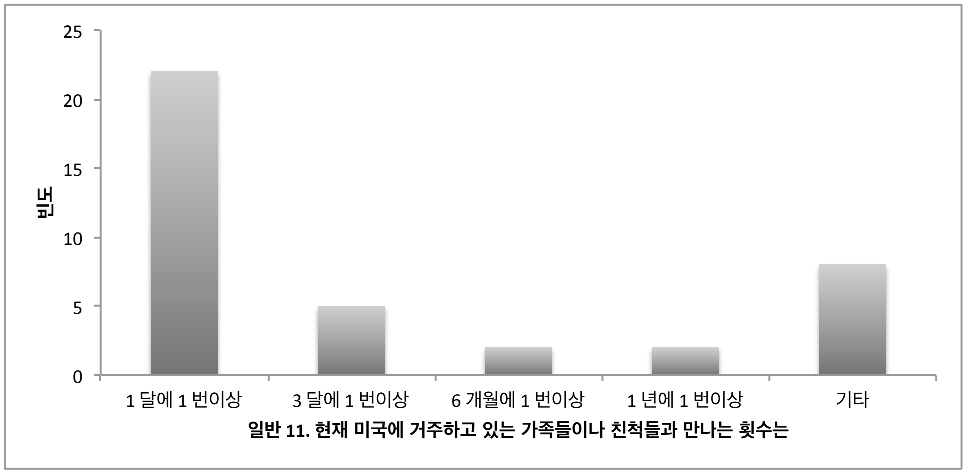
일반 10. 귀하는 현재 누구와 함께 살고 있습니까

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	혼자	3	7.7	7.7	7.7
	부부	18	46.1	46.1	53.8
	미혼자녀와 함께	6	15.4	15.4	69.2
	기혼자녀와 함께				
	기혼자녀와 손자손녀	4	10.3	10.3	79.5
	기타	8	20.5	20.5	100
	합계	39	100	100	



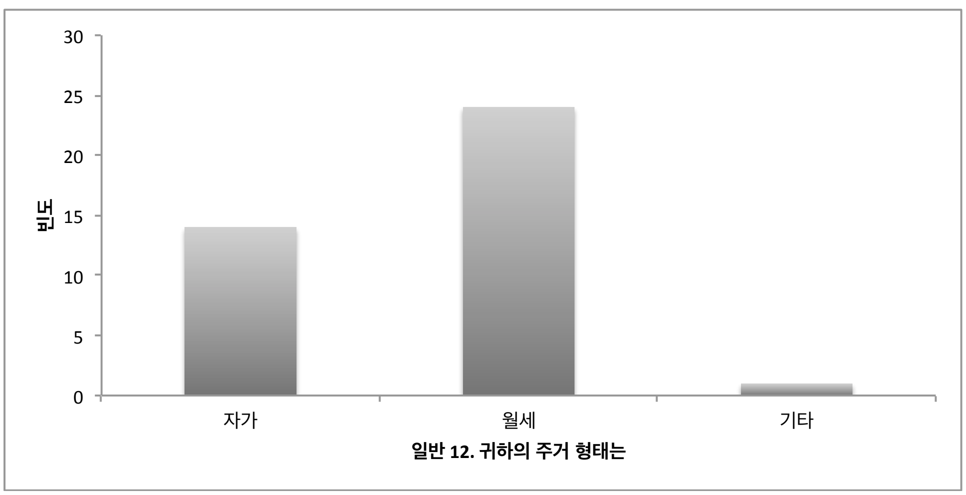
일반 11. 현재 미국에 거주하고 있는 가족들이나 친척들과 만나는 횟수는

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	1 달에 1 번이상	22	56.5	56.5	56.5
	3 달에 1 번이상	5	12.8	12.8	69.3
	6 개월에 1 번이상	2	5.1	5.1	74.4
	1 년에 1 번이상	2	5.1	5.1	79.5
	기타	8	20.5	20.5	100
	합계	39	100	100	



일반 12. 귀하의 주거 형태는

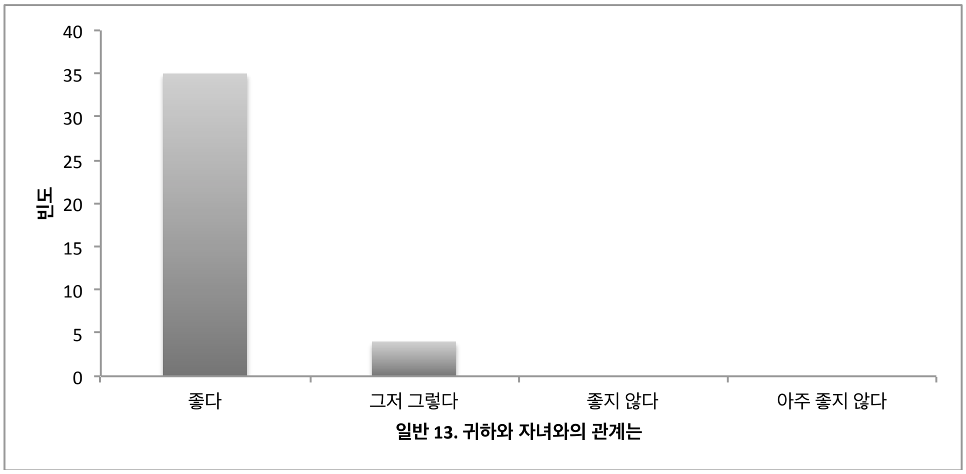
		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	자가	14	35.9	35.9	35.9
	월세	24	61.5	61.5	97.4
	기타	1	2.6	2.6	100
	합계	39	100	100	



일반 13. 귀하와 자녀와의 관계는

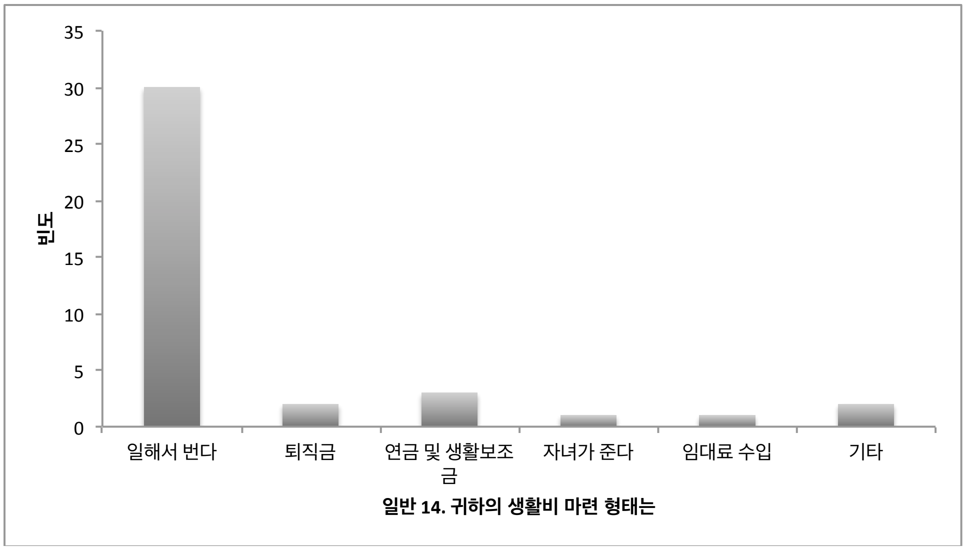
		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	좋다	35	89.7	89.7	89.7
	그저 그렇다	4	10.3	10.3	100
	좋지 않다				

아주 좋지 않다				
합계	39	100	100	



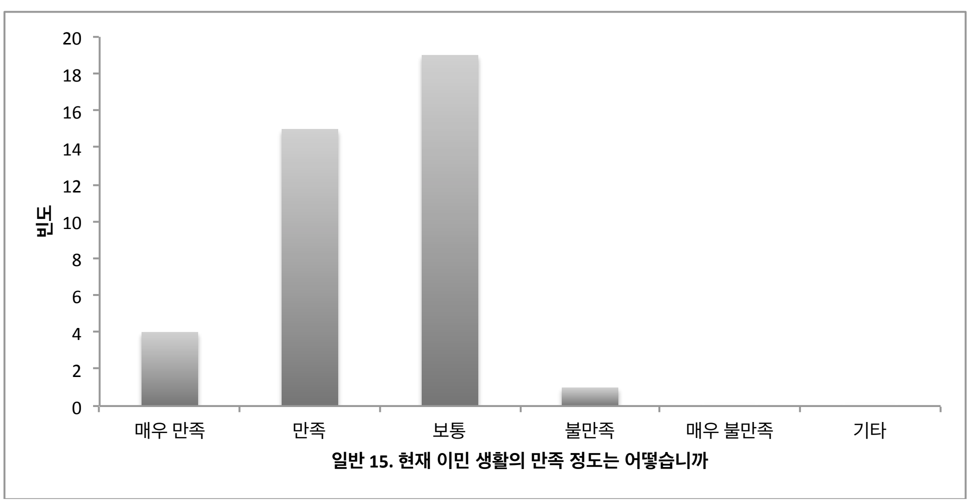
일반 14. 귀하의 생활비 마련 형태는

	빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효 일해서 번다	30	76.9	76.9	76.9
퇴직금	2	5.1	5.1	82.1
연금 및 생활보조금	3	7.7	7.7	89.7
자녀가 준다	1	2.6	2.6	92.3
임대료 수입	1	2.6	2.6	94.9
기타	2	5.1	5.1	100
합계	39	100	100	



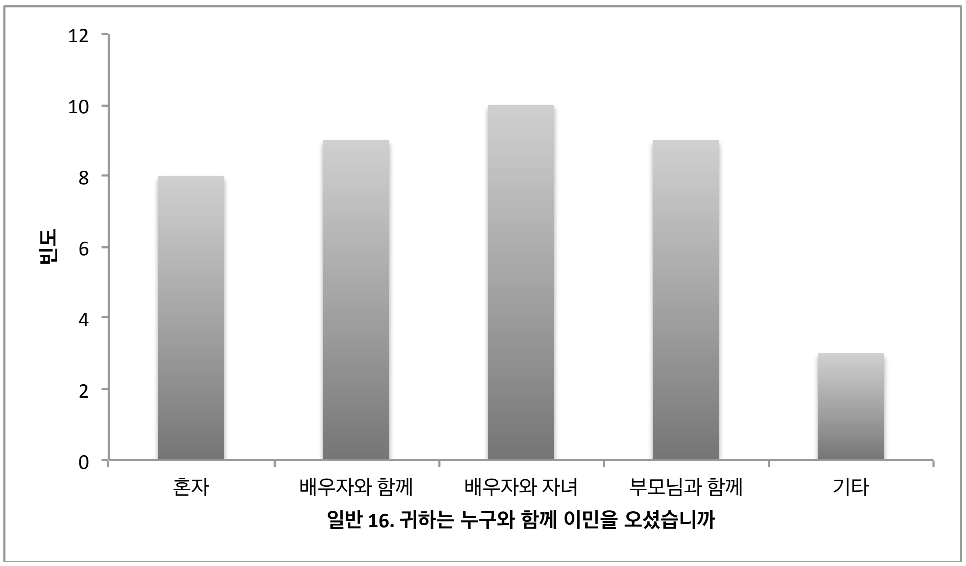
일반 15. 현재 이민생활의 만족 정도는 어떻습니까

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	매우 만족	4	10.3	10.3	10.3
	만족	15	38.4	38.4	48.7
	보통	19	48.7	48.7	97.4
	불만족	1	2.6	2.6	100
	매우 불만족				
	기타				
	합계	39	100	100	



일반 16. 귀하는 누구와 함께 이민을 오셨습니까

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	혼자	8	20.5	20.5	20.5
	배우자와 함께	9	23.1	23.1	43.6
	배우자와 자녀	10	25.6	25.6	69.2
	부모님과 함께	9	23.1	23.1	92.3
	기타	3	7.7	7.7	100
	합계	39	100	100	



(6) 여가활동 기술통계량

기술통계량

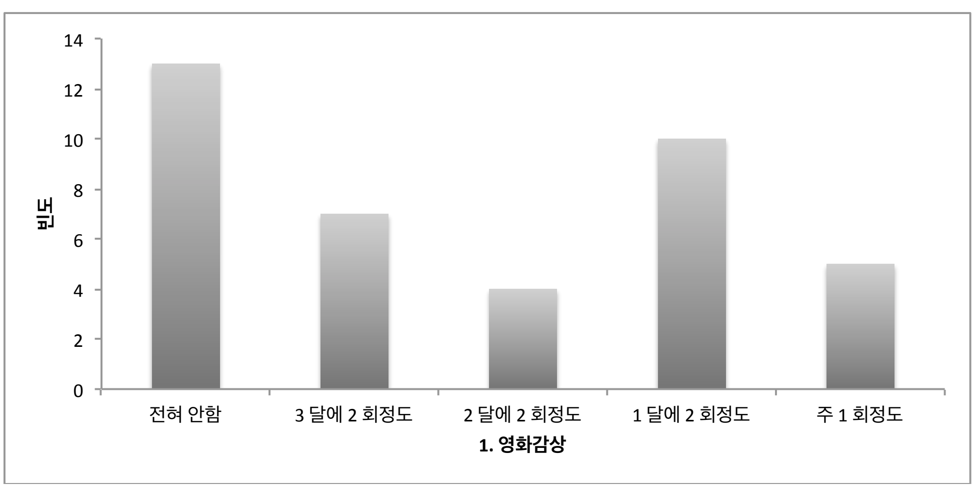
	N	최소	최대	평균	표준편
1. 영화감상	39	1	5	2.51	1.482
2. 독서하기	39	1	4	2.15	0.975
3. 지적활동	39	1	5	2.82	1.767
4. 스포츠활동	39	1	5	3.05	1.742

5. 여행	39	1	4	1.33	0.653
6. 자원봉사활동	39	1	5	1.74	1.255
7. 사회활동	39	1	5	2.64	1.695
8. 소일활동	39	1	5	2.59	1.564
유효수 (목록별)	39				

(10) 여가활동의 빈도표 및 막대그래프

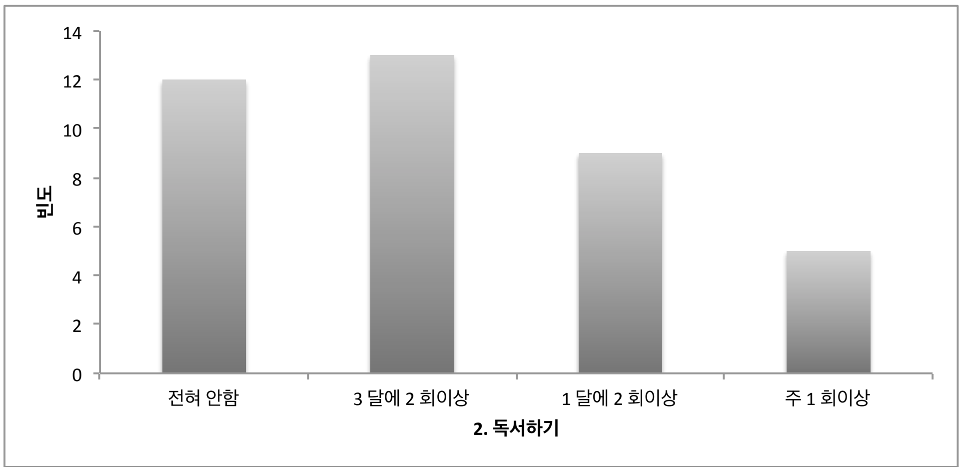
1. 영화감상

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 안함	13	33.3	33.3	33.3
	3 달에 2 회정도	7	17.9	17.9	51.2
	2 달에 2 회정도	4	10.3	10.3	61.5
	1 달에 2 회정도	10	25.7	25.7	87.2
	주 1 회정도	5	12.8	12.8	100
	합계	39	100	100	



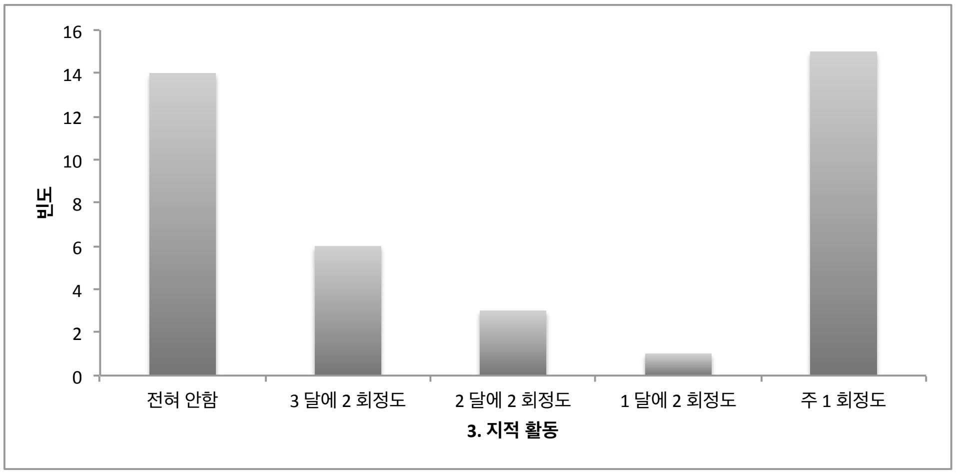
2. 독서하기

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 안함	12	30.8	30.8	30.8
	3 달에 2 회이상	13	33.3	33.3	64.1
	1 달에 2 회이상	9	23.1	23.1	87.2
	주 1 회이상	5	12.8	12.8	100
	합계	39	100	100	



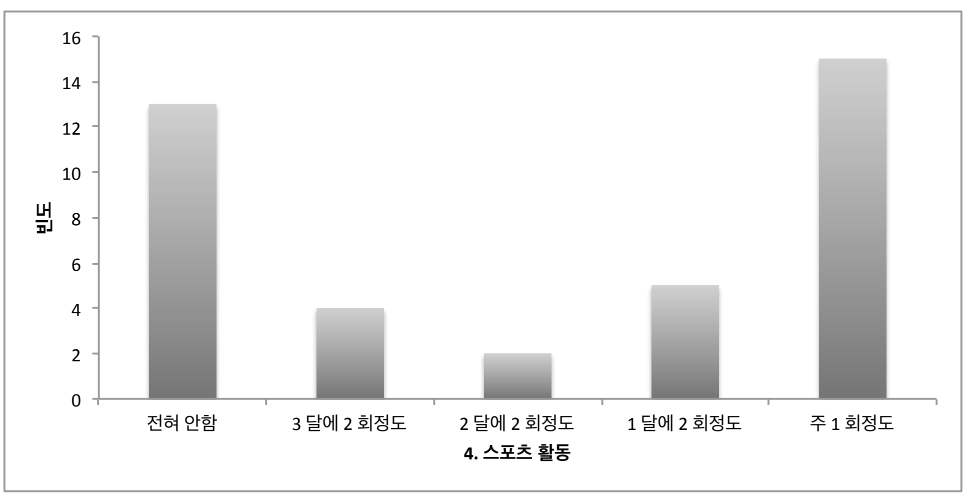
3. 지적 활동

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 안함	14	35.9	35.9	35.9
	3 달에 2 회정도	6	15.3	15.3	51.2
	2 달에 2 회정도	3	7.7	7.7	58.9
	1 달에 2 회정도	1	2.6	2.6	61.5
	주 1 회정도	15	38.5	38.5	100
	합계	39	100	100	



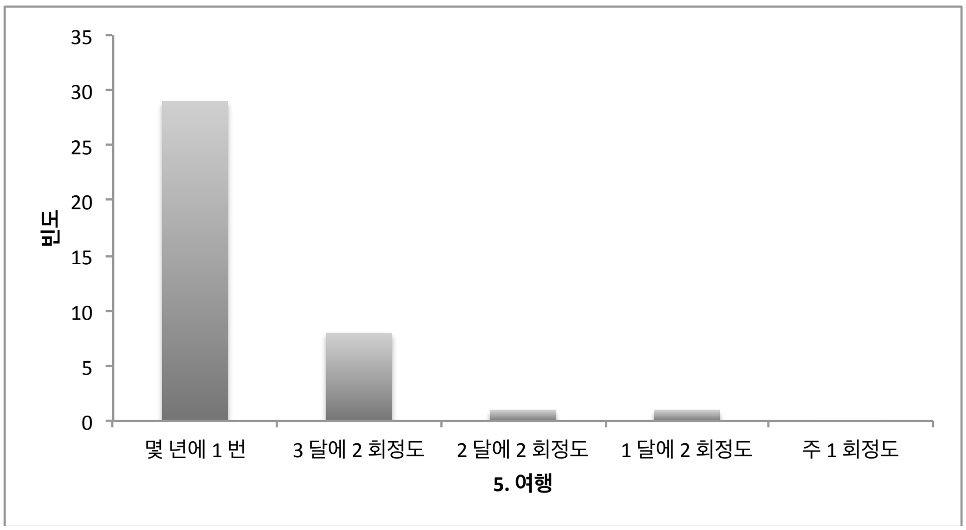
4. 스포츠 활동

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 안함	13	33.3	33.3	33.3
	3 달에 2 회정도	4	10.3	10.3	43.6
	2 달에 2 회정도	2	5.1	5.1	48.7
	1 달에 2 회정도	5	12.8	12.8	61.5
	주 1 회정도	15	38.5	38.5	100
	합계	39	100	100	



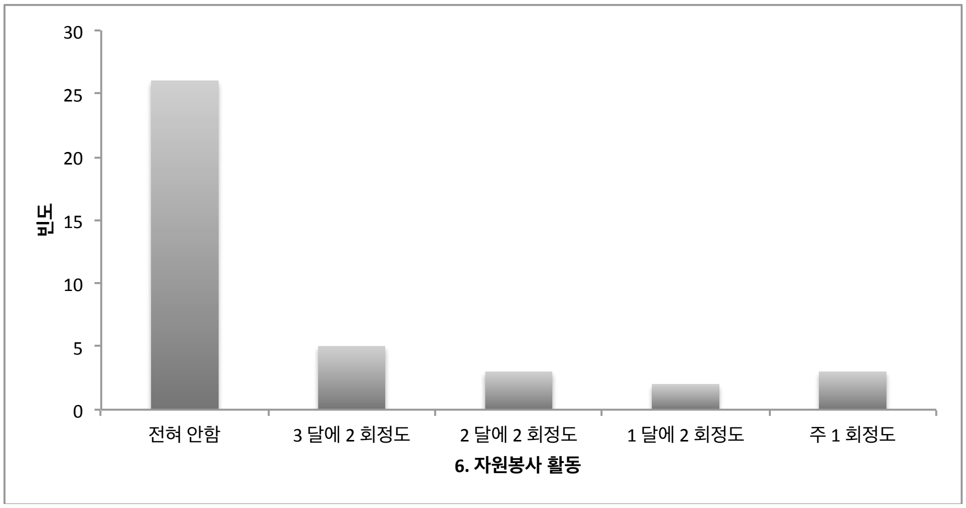
5. 여행

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	몇 년에 1 번	29	74.3	74.3	74.3
	3 달에 2 회정도	8	20.5	20.5	94.8
	2 달에 2 회정도	1	2.6	2.6	97.4
	1 달에 2 회정도	1	2.6	2.6	100
	주 1 회정도				
	합계	39	100	100	



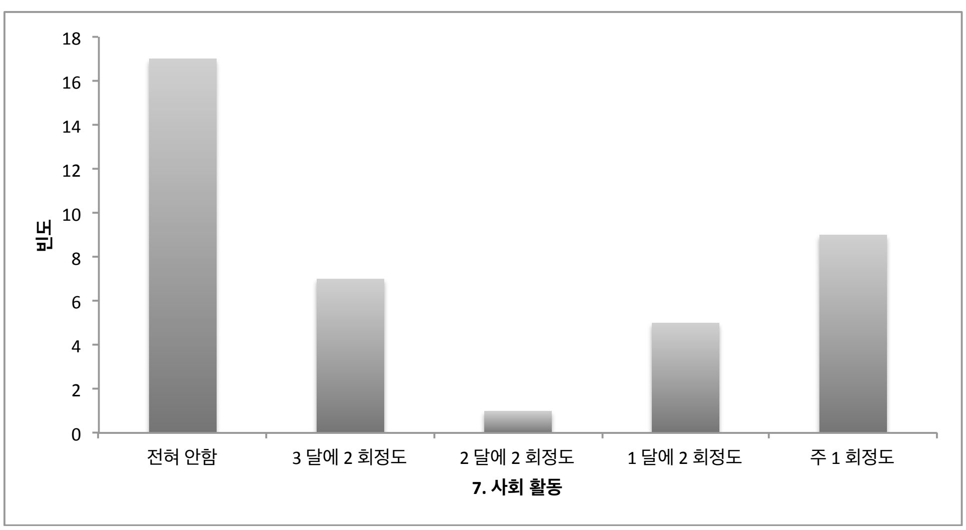
6. 자원봉사활동

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 안함	26	66.7	66.7	66.7
	3 달에 2 회정도	5	12.8	12.8	79.5
	2 달에 2 회정도	3	7.7	7.7	87.2
	1 달에 2 회정도	2	5.1	5.1	92.3
	주 1 회정도	3	7.7	7.7	100
	합계	39	100	100	



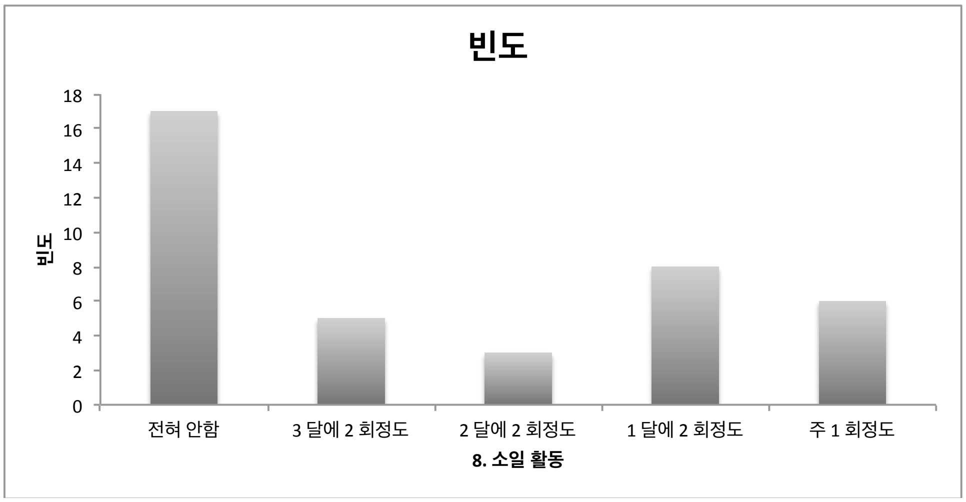
7. 사회활동

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 안함	17	43.6	43.6	43.6
	3 달에 2 회정도	7	17.9	17.9	61.5
	2 달에 2 회정도	1	2.6	2.6	64.1
	1 달에 2 회정도	5	12.8	12.8	76.9
	주 1 회정도	9	23.1	23.1	100
	합계	39	100	100	



8. 소일활동

		빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	전혀 안함	17	43.6	43.6	43.6
	3 달에 2 회정도	5	12.8	12.8	56.4
	2 달에 2 회정도	3	7.7	7.7	64.1
	1 달에 2 회정도	8	20.5	20.5	84.6
	주 1 회정도	6	15.4	15.4	100
	합계	39	100	100	



IX. 목회 유능성 개발

1. 목회 능력 개발의 중요성

요즈음의 세대는 급변하여 철저히 인간중심의 가치관을 갖는 포스트 모너니즘의 시대에 살고 있다. 그래서 목회자와 교회의 역할이 중요하게 되어 교회안에서의 진리의 선포와 삶에서의 실천이 있어야 한다. 특별히 하나님의 부르심으로 세워진 목회자는 예수 그리스도의 섬김의 사랑을 본받아 겸손히 성도들을 사랑으로 섬겨야 한다. 또한 목회자는 영과 육의 건강을 위해서 자신을 잘 관리하여 성도들에게 보여져야 한다. 이러한 까닭에 Roy M. Oswald 는 “하나님의 나라를 위해서 자신을 잘 관리”하는 것이 소명이라 말하 면서 자기관리의 필요성과 중요성을 강조하고 있다. 오늘날의 목회자들의 문제는 목회자 로서 그리고 한 인간으로서의 영혼의 나태과 영혼 상실에 있다. 내 영혼이 나태해져서 게을러질 때 그때 영혼은 그냥 살아지는 것이 아니라 좌절, 집착, 의미상실 등이 생기면서 우리를 소멸시킨다.

목회문제의 근본 원인은 영혼의 지혜를 잃어버리거나 중요성을 잊어버리는데 있다. 이를 위해 목회자는 자신의 내면의 삶을 돌보고 날마다 기도와 말씀으로 영성훈련을 게을리 해서는 않된다. 목회자 리더십의 근본 토대는 첫째. 그리스도를 닮은 어린아이와 같이 되는 것이다. “천국에서는 누가 가장 큰

자입니까?” (마 18:1)라고 묻는 제자들의 질문에 예수님은 “누구든지 이 어린 아이와 같이 자기를 낮추는 사람이 천국에서 큰 자니라”(마 18:4)라고 말씀하셨다. 이처럼 목회자에 있어서 어린아이와 같이 되라는 것은 어린아이와 같은 영성을 가져야 한다는 말이다. 어린아이들은 자신의 욕망을 달성하기 보다는 목적 없이 자기에게 주어진 것에 최선을 다한다. 따라서 어린아이들은 계속 성장하고 발전한다. 또한 어린아이들의 성품은 겸손하다. 어린 아이처럼 되는 일은 그리스도와 같이 닮게 되는 것이다. 둘째. 영혼의 가난이다. 주님의 산상수훈인 팔복은 심령이 가난으로부터 시작한다. “심령이 가난한 자는 복이 있나니 천국이 저희 것임이요”(마 5:3). 부, 권력, 세상의 지혜를 바라지 않고 가난한 자가 되는 것이 예수님의 제자가 되는 길이다. 부와 권력의 소유와 자리에 집착하는 세상에서 가지지 않는 것을 바라는 일은 어려우며, 이런 상태에서 가난한자의 자리를 선택하는 것은 더욱 어려운 일이다. 심령이 가난하게 되는 영혼의 자유는 하나님이 주시는 선물이다. 우리는 이 가난함을 하나님이 주시는 은사와 축복으로 사모해야 하는 것이다.

헨리 나우웬(Henri Nouwen)은 “심령이 가난함은 십자가의 길이요 따라서 높아지려는 움직임이 아니라, 낮아지는 움직임 이다.”라고 말한다. 셋째. 섬기려는 자세이다. 목회자는 사람들을 이끌고, 인도하려는 카리스마와 소망이 있어야 한다. 그러나 그것보다는 다른 사람들을 섬기려는 열정이 더 강해야 한다. 목회자는 섬기려는 동기와 열망으로 사람들을 지도하는 지도자가 되어야 한다. 이처럼 어린아이와 같이 되는 일,

심령이 가난함을 향해 나아가는 일, 섬기기 위한 지도력을 소망하는 일이 목회자의 목회 지도력의 토대이다.[206]

2. 구체적 계획

1) 노인 치유 목회자

현대사회를 살아가는 사람들은 약간의 차이는 있을지 몰라도 대부분 정신, 인간관계, 정치, 사회, 교육 그리고 자연 생태계의 측면에서 볼 때 건강한 삶을 누리기가 힘들다. 먼저, 빨리 변화하는 산업사회를 인간의 정신은 따라 갈 수가 없다. 인간의 정신은 오래동안 살아오면서 거의 변화없는 농촌사회에 적응해 왔기 때문에 갑작스러운 변화가 오면 거기에 상응하는 정신적인 아픔을 겪도록 되어있다. 옛날에는 1, 2 대가 대가족을 이루며 친밀하고 가까운 관계 속에서 살아오던 우리가, 갑자기 서로 의지하며 살던 사람들과 헤어져야 하는 운명에 처해 살고 있다. 자식과 손자들로부터 사랑과 존경을 받고 살아야 할 어른들이 홀로 남아 살 수밖에 없다. 그 결과로 노인들은 쉽게 병들게 되고, 마침내는 자기 수명을 못 채우고 세상을 등지게 된다. 그렇다면 노인들을 버리고 자기들끼리 살아가는 핵가족 식구들은 건강할 수 있는가? 그렇지 않다. 할머니, 할아버지의 손자에 대한 사랑은 친부모 를 넘어서는 정답고 친밀감이 있다. 인간 건강에 절대 요소 인 노인들의 뜨거운 사랑을 핵가족의 어린이들은 잃어버리고 있다. 이런 어린이들이 어른이 되었을 때 그들의 생명력에는 반드시 그 빈 공간이 있게 된다.

불안한 노인들은 치유목회가 필요하다. 현대사회는 끊임없이 서로의 경쟁을 요구하며 가정에서도 노인들은 설 자리를 잃어가고 있다. 한마디로 노인들은 안정을

---

[206] 김선배, *변화를 위한 이민목회 프로그램* (서울: 한국장로교출판사, 2005), 38-41.

누리지 못하고 산다. 그리고 더 안타까운 것은 이렇게 환경이 어려울 때 교회가 전혀 그 기능을 발휘하지 못하고 있다는 사실이다.

신약 교회에서부터 현대 교회에 이르기까지 ‘치유’(healing)는 목회적 돌봄의 주요한 기능 중 하나가 되어왔다. 예수님의 공생애 사역에서 두드러지게 드러나며 또한 사도행전에서 사도들의 사역에서도 나타나는데, 주로 신체 치유 와 밀접하게 관계되어 있다. 그뿐 아니라 구약에서도 치유는 풍부하게 다루어져 있다. 더 나아가 하나님은 자신 을 “나는 너희를 치료하는 여호와”(출 15:27)로서 ‘여호와 라파’라 소개하시기까지 하셨다. 구약에서는 개인적 차원의 치료뿐만 아니라 마라의 쓴 물을 단물로 치료하시는 것에서나 엘리사를 통해 여리고의 물을 고치는 것에서 환경적 치유의 모습까지 발견한다. “여호와의 말씀이 내가 이 물을 고쳤으니 이로 좇아 다시는 죽음이나 토산이 익지 못하고 떨어짐이 없을지니라”(왕하 2: 21). 따라서 성경에서 치유는 단순히 한 개인의 치유뿐만 아니라 공동체적 치유, 국가적 치유, 환경적 치유까지 다루고 있다.

2) 설교자

설교에서 가장 중요한 것은 설교자이다. 본문이 중요하지만 본문은 설교자의 해석을 통해서만 청중에게 말한다. 성령이 중요하지만 성령은 설교자를 통하여 역사하신다. 청중이야말로 설교의 궁극적 대상이지만, 청중은 설교자가 말할 때에만 들을 수 있다. 한 시대가 암흑기에 접어들었을 때 거기에는 반드시 잠든 교회가 있고, 잠든 교회가 있는 곳에는 잠든 교인들이 있고, 잠든 교인들이 있는 곳에는 반드시 잠든 강단이 있다는 말이 있다. 그런데 잠든 강단은 설교자자 살아야 살 수 있다. 그러므로 교회를 살리기 위해서 이 시대 교회들에게 가장 긴급한 일은 설교를 살리는 일이고, 설교를 살리기 위하여 가장 시급한 것은 제대로 된 설교자가 나타나는 일이다.

설교자가 반드시 이해해야 할 4 가지의 주제가 있다. 설교를 수행하는 설교자 자신에 대한 이해와 설교의 대상인 청중에 대한 이해, 설교의 내용이 되는 말씀에 대한

이해, 그리고 설교가 가능하게 할 뿐 아니라 효과 있게 하는 실질적인 주제인 성령에 대한 이해이다. 이 가운데서 설교자의 자기 이해는 설교자가 되기 위한 가장 중요한 출발점이다. 설교자의 자기 이해 곧 설교자가 자기의 자아상을 어떻게 갖는가 하는 것은 매우 중요하다 설교자의 자기 이해는 크게 두 가지 영역으로 구분될 수 있다. 나는 누구인가 하는 것과 나는 무엇을 하는 사람인가 하는 것이다. 즉 자기의 신분에 대한 이해와 사역에 대한 이해이다.

3) 노인 상담자

오늘날은 의학의 발달로 수명이 늘어남에 따라 노인들이 늘어나고 있다. 따라서 노인들에 대한 목회사역이 전에 보다 많은 목회활동을 차지하게 되므로 목회자들은 노인들의 문제를 파악하지 않으면 안된다. 그렇다면 목회자가 어떻게 노인 상담을 하며 노인들을 도울 수 있을까? 노인들에게는 많은 문제들이 발생한다. 이런 문제들 중에서 가장 큰 문제는 첫째로 자신에게 오는 많은 변화에 대하여 깨닫게하며, 둘째는 다가오는 죽음에 대한 두려움을 극복케 하며, 셋째는 공동체에서의 역할 상실을 알게하고, 넷째는 나이가 들므로 찾아오는 많은 신체적인 문제들을 통한 건강이며, 다섯째는 쇠퇴된 신체로부터 오는 저하된 운동력과 신체능력이다. 여섯째로는 경재적 어려움에서 오는 문제점이다.

이처럼 노인들이 경험하는 다양한 문제와 고민에 대하여 지원하고 조언하여 그들의 삶의 질을 향상시키는 데 도움을 준다.

첫째. 심리적 지원에서 노인들은 삶의 다양한 면에서 심리적으로 어려움을 겪고 있다. 상담가는 노인들의 정서적인 상태를 이해하고, 그들이 마주하는 문제를 연구하고 심리적 지원을 제공한다.

둘째. 사회적 지원에서 많은 노인들이 사회적 고립과 외로움을 경험한다. 상담가는 이러한 문제에 사회적 지원을 제공하고, 그들이 사회적으로 연결되고 통합될 수 있는 방법을 찾아본다.

셋째. 건강 문제와 장애에서 노인들은 건강 문제와 노화로 인한 신체적인 어려움을 경험할 수 있다. 상담가는 노인들의 건강 문제에 대응하고, 삶의 질을 유지 하며 새로운 어려움에 적응하는 방법을 제공한다.

넷째. 자아존중과 자아개념에서 노인들은 자아존중과 자아개념에 대한 고찰을 통해 자기 인식을 개선하고 긍정적인 삶을 살아갈 수 있다. 상담가는 이러한 과정을 돕고 노인들이 자신을 받아드리고 사랑하는 방법을 배우도록 지원한다.

다섯째. 경제적인 어려움에서 노인들은 회사에서 퇴직하고 나서 경제적인 어려움에 처하게 된다. 노인들에 맞는 새로운 직장을 알아보아 일자리를 제공한다.

따라서 상담가는 노인들과의 상담에서 의사소통 기술, 상담 기법, 인간 관계 및 문제 해결 기술을 적극적으로 활용하여 노인들의 복지와 삶의 질을 향상시키는 데 기여해야 한다.

3. 목회 능력 개발 결과

1) 노인 치유 목회자

예수님은 “나는 선한 목자라 나는 내 양을 알고 양도 나를 아는 것이 아버지께서 나를 아시고 내가 아버지를 아는 것 같으니”(요 10:14-15).라고 말씀하셨다. 이처럼 치유 목회자는 자신의 양들이 어떻한지를 알아야 한다. 따라서 치유 목회자로서 필요한 사항은 첫째 이해와 인정으로 노인의 감정 과 경험을 이해하고 인정하는 것이 필요하다. 노인들은 자신들의 삶과 건강에 대해 많은 경험을 가지고 있으며, 그들의 경험을 존중하고 이해하는 것이 중요 하다. 둘째 노인들과의 효과적인 의사소통은 중요하다. 언어 능력이 저하된

노인 들도 많기 때문에 치유자는 이들과의 의사소통을 원할하게 할 수 있는 기술을 갖춰야 한다. 셋째 노인들은 때로 건강 문제나 감정적인 문제를 나타내기 어려워 할 수 있다. 치유자는 민감성을 가지고 노인들의 필요를 감지하고 돕는 데 필요한 공감적 기술을 사용해야 한다. 넷째 노인들은 종종 사회적인 고립과 우울증을 겪을 수 있다. 치유자는 그들의 신체적, 정신적, 사회적 요구를 이해하고 관심과 배려를 보여야 한다. 다섯째 노인들의 의사결정에 대한 존중과 개인정보 보호를 포함한 윤리적 고려가 필요하다. 노인들은 자기 결정권을 존중받아야 하며, 그들의 개인정보는 보호되어야 한다.

2) 설교자

설교자의 설교를 통해 듣는 사람들이 영적으로 강화되거나 변화될 수 있다. 이는 신앙의 성장, 새로운 깨달음, 더 깊은 기도 생활 등으로 나타날 수 있다. 또한 설교를 통해 듣는 사람들이 생활 방식이나 행동에 변화를 가져올 수 있으며 이는 윤리적인 문제에 대한 새로운 이해, 사랑과 관용에 대한 태도 변화 등을 포함할 수 있다. 설교를 들은 사람들이 속한 종교적 커뮤니티나 교회내에서 영향을 미칠 수 있다. 이는 교회 내 활동 참여, 사회봉사, 다른 구성원과의 관계 개선 등을 포함할 수 있다. 그리고 설교를 통해 듣는 사람들이 개인적으로 위로를 받거나 동기부여를 얻을 수 있으며 어려운 시기에 위로를 받거나 새로운 도전에 대한 용기를 얻을 수가 있다.

3) 노인 상담자

일반적으로 노인 상담의 목표는 노인 개인의 삶의 질을 향상시키고, 정서적인 지지를 제공하여 심리적인 안정을 증진시키는 데 있다. 노인상담자는 문제 해결과 목표 설정을 통해 노인이 직면한 문제나 어려움을 극복하는데 도움을 준다. 이를 통해 노인은 자신의 삶에 대한 방향을 재조정하고 목표를 달성하기 위한 전략을 개발할 수 있다. 상담 과정을 통해 노인은 자기 자신을 더 잘 이해하고 수용할 수 있게 되어 자아 존중과 자기 효능감을 증진시킬 수 있다. 또한 노인상담자는 정서적으로 어려운 시기에 도움을 주어 심리적

안정을 증진시키며 노인은 상담 과정에서 안전한 환경에서 자신의 감정을 표현하고 처리하는 법을 배울 수 있게 된다. 그리고 노인 상담은 가족, 친구, 이웃 등 사회적 지지망을 강화하는 데 도움이 된다. 이는 노인이 사회와의 연결을 유지하고 고립감을 줄이는 데 도움이 된다.

4. 평가

1) 교육자 평가

언어의 어려움과 경제적 고통 속에서 살아온 이민자들, 특별히 몰랐던 노인들의 아픔과 고통을 체감하며 이들을 긍휼한 마음과 사랑으로 바라보고 함께할 수 있었다. 그 과정 속에서 정서적인 불안으로 배우는 것을 싶게 관두는 노인들이 잇는 반면에 열심을 내어 동참하는 노인들도 있었다. 따라서 교육자는 변함없이 노인들에게 다가가서 이들의 필요와 사랑을 채워줄 수 잇도록 준비해야 한다.

2) 노인들의 성장과 평가

경제적인 어려움이나 육신의 질고로 인해 아파하는 노인들, 그리고 여러가지 다른 문제로 고통 받고있는 노인들을 더욱 사랑과 관심을 가지고 대해주면 그들은 고마워하고 감사해 한다. 따라서 노인들을 위한 성경공부와 설교를 통해 영적 성장을 기대해 본다. 노인들의 삶이 날로 변화되고 새로워질 수 있도록 그리고 그들이 삶이 사람들의 삶의 한 과정임을 알게 하여 주님께 쓰임을 받는 믿음의 삶이 되도록 사역자들의 열정과 사랑이 더욱 필요하다.

3) 교회적 평가

현제 많은 교회들이 경제적으로 또한 전문가들의 부족으로 임시적으로 간단한 프로그램화 된 것으로 노인들의 어려움을 대체해 나가고 있다. 그러나 교회는 좀 더 구체적이고 거시적인 안목과 비젼을 가지고 노인들의 문제를 바라보며 건강하고 행복한 노년의 인생을 가져야 한다는 생각을 교회와 사역자들이 가질 수 있다. 교회에서는 확실한 계획과 목표를 가지고 장기적인 사역을 위하여 교육과 상담 등의 각 훈련과 과정을 가져야 할 것이다.

X. 결론

현대에 있어 많은 노인들이 일반적으로 사회 전반에서 소외를 경험하고 있으며 이는 바로 질병이나 사회적 고립과 경제적인 어려움이 있다. 그러나 이와 같은 소외 속에서도 많은 노인들은 고령화에 접어들어 자기의 남은 삶을 되돌아 보면서 통합하는 시기이다. 노후에 있어 자기 삶을 불평하거나 부정하기보다는 긍정적으로 인정하고 자기가 살아온 삶의 경험을 통해 타인을 돌보고 헌신적 으로 봉사하여 자기의 자존감을 회복하여 통합하는 삶으로 변화되어야 한다. 따라서 본 연구는 독서활동을 통해 노인의 소외를 극복하기 위한 목적을 둔다. 노인은 독서치료 프로그램을 통해 자기 삶의 이야기 속에서 본인의 삶의 과정을 정리해 보기도 하고, 온갖 감정을 경험하기도 하며, 삶의 의미와 방향을 찾아 가기도 한다.

자신에게 일어난 모든 일을 이야기하는 것은 불가능하지만, 시간 속에서 경험한 다양한 사건을 의미 있게 배열할 수 있다. 이처럼 사람들은 자신들이 경험한 사건에서 의미를 연결해 이야기를 만들어 나가고 자신들의 이야기를 통해서 가치, 믿음, 욕구나 필요 등을 표현한다.[207] 새롭고 건강한 이야기 속에서 적극적으로 살아가는 어떤 인물로서 자기 자신을 볼 때, 삶을 변화 시키고 성장시켜 나갈 수 있는 어떤 힘을 얻게 된다.[208] 독서활동를 통한 소통으로 치유 와 성장의 경험을 할 수 있게 됐으며 자신의 위치를

[207] 양유성, *이야기치료* (서울: 학지사, 2004), 3.

[208] Ibid., 11.

통합적으로 바라보게 되어 삶의 목적과 방향을 깨달을 수 있게 되었다. 그래서 자신의 과거와 새롭게 화해할 수 있게 됐으며 삶에 새로운 용기와 희망을 얻게 되었다.

설문조사 대상자의 평균연령은 57 세, 성별은 남자가 14 명(35.9 %), 여자가 25 명(64.1%), 건강상태는 보통에서부터 매우 건강함 까지 36 명(89.7%), 건강하지 않음부터 매우 건강하지 않음까지 3 명(10.3%)으로 비율로 보아 거의 건강한 편이었다. 또한 병원 방문 횟수는 두 달에 1 번 이상이 4 명(10.3 %)이며, 반년에 1 번이상이 15 명(38.5%)이다. 이민온 이유는 경제적 어려움 7 명 (17.9%), 자식교육 22 명(56.4%), 사회구조적 문제 10 명(25.5 %)이었다. 교육정도는 고등학교 졸업이상이 13 명(33.3%) 대학교 졸업이상이 21 명 (53.8%), 이민온 년도는 10-20 년이상이 14 명(35.9%)으로 가장 많았고 30 년이상도 12 명(30.7%)으로 두 번째로 많았다. 이민와서 갖게된 직업은 상업으로 5 명(12.8%)이며, 서비스업종 14 명(35.9%), 그리고 전문직도 많아서 10 명(25.6%)이었다. 이민생활에서 가장 어려움은 경제적 부족함으로 17 명 (43.6%), 문화차이도 14 명(35.9%)이며, 혼자 이민온 경우가 8 명(20.5%), 배우자와 함께온 경우 9 명(23.9%), 배우자와 자녀와 함께온 경우 10 명 (25.6%)이었다. 현재 함께살고 있는 가족은 미혼자녀와 함께 6 명(15.4%), 혼자 3 명(7.7 %), 부부가 함께 사는 경우 18 명(46.1 %)로 나타났다. 현재 미국에 거주하는 가족이나 친척과의 만나는 횟수는 1 달에 1 번이상이 22 명(56.5 %), 1 년에 1 번이상이 2 명(5.1 %)이며 어떤 사람들은 거의 만나지 않는다 8 명 (20.5%)라고 응답하였다. 주거 형태는 자가 14 명(35.9 %), 월세 24 명 (61.5%)이며, 생활비 마련 형태는 일해서 번다 30 명(76.9%), 연금 및 생활 보조금 3 명(7.7%), 자녀가 준다 1 명(2.6 %)으로, 자녀와의 관계는 좋다 35 명(89.7%), 그저 그렇다 4 명(10.3%), 현재 이민생활의 만족 정도는 만족이 15 명(38.4%), 불만족이 1 명(2.6%), 보통이 19 명(48.7%)으로 설문지에 응답한 어떤 사람들은 불만족스럽지만 대부분은 이민생활에 만족하고 있다고 볼 수 있다.

여가활동은 영화감상이 전혀 안함이 13 명(33.3 %), 2 달에 2 회이상이 4 명(10.3 %), 1 달에 2 회이상이 10 면(25.7%), 독서하기는 주 1 회이상이 5 명(12.8%), 1 달에 2 회이상이 9 명(23.1%), 전혀 안함 12 명(30.8%). 지적활동이 주 1 회이상이 15 명(38.5%), 3 달에 2 회이상이 6 명(15.3 %), 전혀 안함 14 명(35.9%), 스포츠활동이 주 1 회이상이 15 명(38.5 %), 전혀 안함이 13 명(33.3%), 여행은 몇년에 1 번이 29 명(74.3%), 3 달에 2 회이상이 8 명 (20.5 %), 자원봉사활동이 3 달에 2 회이상이 5 명(12.8%), 전혀안함도 26 명 (66.7%), 사회활동이 주 1 회이상이 9 명(23.1%), 전혀 안함이 17 명(43.6%), 그리고 소일활동은 주 1 회이상이 6 명(15.4%), 전혀 안함이 17 명(43.6%)으로 높은 여가활동으로 나타났다.

소외에 관한 설문지 질문은 28 문항이며, 소외의 측정은 '전혀 그렇지 않다' 1 점, '때때로 그렇다' 2 점, '대체로 그렇다' 3 점, '자주 그렇다' 4 점으로 점수가 높을 수록 소외가 큰 것을 알 수 있다.

기술통계량을 분석해 보면 28 문항 중에 5 번 질문, '나는 내가 인정할 만한 좋은 점이 있다고 생각한다'에서 평균치가 2.71 로 가장 좋은 대답이 나왔다. 또한 질문 21 번 '나는 중요한 존재가 아니다'에서 평균치가 1.17 로 가장 나쁜 대답이 나왔다. 문항의 답변을 전체적으로 살펴보면 평균이 2.00 이하로 대답한 질문은 26 문항 이였으며, 2.00 이상 4.00 이하는 2 문항이였다. 이와같이 모든 답변을 살펴볼 때 긍정적인 답변이 문항으로 소외에 관련해서는 비교적 좋지 않은 반응이 나왔다. 자신감 측정은 '전혀 그렇지 않다' 1 점, '별로 그렇지 않다' 2 점, '대체로 그렇다' 3 점, '자주 그렇다' 4 점으로 점수가 높을 수록 자신감이 낮음을 나타낸다.

그리고 본 연구 결과를 통하여 노인대상 독서치료 프로그램의 효과를 가장 높이기 위해서는 신청자를 선별 또는 분반이나 특별히 적합한 프로그램의 진행이 좋을 것이다. 또한 프로그램을 통해 입증된 개별통신 프로그램을 활성화 시키고, 재택 독서치료의

효과를 높일 수 있는 상황별 자가치유서를 개발하여 최소 접촉 프로그램 등의 유형을 다양하게 시행한다면 소외된 노인(거동 불편자,재가노인,시설거주 노인 등)에 확대된 독서치료 프로그램의 혜택을 제공할 수 있을 것이다. 마지막으로 독서 치료 프로그램은 인간의 생애주기에 따른 인간 성장과 발달과정에 따라 노인의 삶을 보다 심리적으로 안정되게 하는데 효과적일 수 있으므로 독서치료 프로그램은 노인의 대인관계 향상을 위해 지속적으로 진행 되어져야 할 과제임을 제언한다.

APPENDICES

Apppendix A. 설문지

1.아래의 문항을 읽고 해당사항에 표시해 주세요.

1). 귀하의 연세는?______세①②③④⑤⑥⑦⑦

2). 귀하의 성별은? ①남자_____ ②여자_____

3). 귀하의 건강상태는 어떻습니까?

①매우 건강하지 않음 ②건강하지 않음 ③보통 ④건강함 ⑤매우 건강함

4). 귀하께서는 얼마나 자주 병원에 가십니까?

①1 주일에 1-2 번 ②한달에 1-2 번 ③두달에 1 번 ④반년에 1 번 ⑤1 년에 1 번 ⑥기타

5). 귀하가 이민온 이유는?

①경제적 어려움 ②자식 교육 ③사회구조적 문제 ④정치적 문제

6). 귀하의 교육정도는?

①초등학교 졸업 ②중학교 졸업 ③고등학교 졸업 ④대학교 졸업이상 ⑤기타

7). 귀하께서 이민 온 년도는 얼마나 되셨습니까?

①5 년미만 ②10 년-20 년 ③20 년-30 년 ④30 년이상 ⑤기타

8). 귀하께서 이민와서 갖게된 직업은 무엇입니까?

①전문직 ②상업 ③세일즈 ④서비스업종 ⑤전업주부 ⑥기타

9). 현재 이민 생활의 어려움은 무엇입니까?

①경제적 부족함 ②문화차이 ③가족관계 ④인종문제

10). 귀하는 현재 누구와 함께 살고 있습니까?

①혼자 ②부부 ③미혼자녀와 함께 ④기혼자녀와 함께 ⑤기혼자녀와 손자 손녀 ⑥기타

①②③④⑤⑥⑦⑦

11). 현재 미국에 거주하고 있는 가족들이나 친척들과 만나는 횟수는?

①1 달에 1 번이상 ②3 달에 1 번이상 ③6 개월 1 번이상 ④1 년에 1 번이상 ⑤기타

12). 귀하의 주거 형태는?

①자가 ②월세 ③기타

13). 귀하와 자녀와의 관계는?

①좋다 ②그저 그렇다 ③좋지 않다 ④아주 좋지 않다

14). 귀하의 생활비 마련 형태는?

①일해서 번다 ②퇴직금 ③연금 및 생활보조금 ④자녀가 준다 ⑤임대료 수입 ⑥기타

15). 현재 이민 생활의 만족 정도는 어떻습니까?

①매우 만족 ②만족 ③보통 ④불만족 ⑤매우 불만족 ⑥기타

16). 귀하는 누구와 함께 이민을 오셨습니까?

①혼자 ②배우자와 함께 ③배우자와 자녀 ④부모님과 함께 ⑤기타

Appendix B. 노년기 통합감 증진을 위한 독서치료 프로그램

#1 책읽기 좋아하는 할머니/ 존윈치, 조은수 옮김/ 물구나무(첫 번째)

1) 프로그램 이해 및 친밀감(프로그램 소개, 집단 서약서 작성, 소개 나누기)

O O 을/를 좋아하는 어르신: (1) 자신을 소개할 수 있는 기회를 제공 (2) 독서치료가 무엇인지, 또한 독서치료에 참여하기 위해서는 책을 좋아해야 한다는 점을 알림.

이 프로그램은 '통합적 증진'을 목표로 함. 참여 어르신들과 함께 지향해 나가야 할 목표를 공유하기 위함. 이 작업은 그들 스스로에게도 열심히 참여해야겠다는 동기를 유발 시키고자 하는데 목적이 있음.

2) 서약서 작성

집단 프로그램을 시작할 때 집단 내에서 여러 문제가 발생하지 않도록 하나의 방편으로 서약서를 받는다. '집단 서약서'는 집단에 참여하기 위해 모두가 지켜야 할 규칙 등을 세부적으로 명시한 것으로, 보통 '참여 시간 지키기'나 '타인 존중하기', '비밀 보장'등이 있다.

3) 소개 나누기

소개를 통해 참여자를 파악하고, 다른 참여자들 역시 친밀감과 신뢰감을 형성할 수 있는 기회를 갖고자 한다.

집단 서약서

나는 우리가 재미있고 유익한 프로그램을 함께 만들어 나갈 수 있도록 하기 위해 다음과 같은 규칙을 지킬 것입니다.

1. 활동에 열심히 참여할 것입니다.
2. 생각과 감정을 솔직하게 이야기 할 것입니다.
3. 다른 참여자들의 말도 열심히 듣겠습니다.
4. 다른 참여자들을 따뜻하게 대해줄 것입니다.

5. 함께 나눈 이야기를 밖에서 절대 발설하지 않겠습니다.

6.

참여자:______________________________

나는 ＯＯ을/를 좋아하는 할머니/할아버지

다음의 빈 칸을 차례대로 채운 후 소개를 해주시기 바랍니다.

제 이름은

나이는

살고 있는 곳은

내가 좋아하는 ＯＯ은/는

내가 좋아하는 ＯＯ은/는

내가 좋아하는 ＯＯ은/는

내가 좋아하는 ＯＯ은/는

내가 좋아하는 ＯＯ은/는

그래서 나를 한 마디로 표현하면

#2. 불안감 표출(내가 잃어버린 것들)(두 번째)

잃어버린 것들에 대한 준비: (소노 아야코의 중년 이후/소노 아야코, 오경순 옮김/리수

나이가 들어간다는 것은 자연스레 무엇인가를 잃어가고 있다는 것, 내 스스로가 무엇인가를 내려놓거나 버려야 한다는 것을 의미 하는 것이라 생각한다. 물론 그런 현실을 직시하는 것이 커다란 슬픔이겠으나, 비로서 모든 것을 내려놓았을 때 가벼워진 몸과 마음으로 귀천할 수 있는 것이다. 이 활동은 노년기에 접어 들었기 때문에 자연스럽게 잃어버리고 있는 것들, 내가 버리고 싶은 것들을 표출할 수 있도록 돕는데 목표가 있다. 더불어 집단 치료의 원리 중 한 가지인 보편성을 참여 어르신들 서로가 느낄 수 있도록 하는 데에도 목표가 있다.

내가 잃어버리는 것들

현재의 시점을 기준으로 내가 잃어버리고 있는 것들, 혹은 내가 버리고 싶은 것들을 적어보세요.

건강 및 행동

경제

관계

시간

감성

이성

#3 자신의 욕구 이해(내가 원하는 것 모방 시 쓰기)(세 번째)

내가 원하는 것: 류시화 시집, 지금 알고 있는 걸 그 때도 알았더라면/ 류시화/ 열림원, 시의 찬미/윤심덕 작사, 요시프 이바노비치 작곡, 윤심덕 노래/1926 년 발매모방시의 정의를 내린다면 '원작 시가 가진 형식적인 특징을 그대로 모방하여 새로운 주제로 재창조한 시'라고 할 수 있다. 시 자료를 선정한 치료 장면에서 모방 시를 쓰게 하는 이유는 처음부터 전적으로 자신의 시를 창작해 내기 어려운 참여자들에게 동일시와 카타르시스, 나아가 통찰을 얻을 수 있게 도와주고, 나아가 자신의 심리 정서가 담긴 시를 쓸 수 있게 하기 위해서다.

내가 원하는 것

자디아 에쿤다요

내가 원하는 것은 함께 잠을 잘 사람

내 발을 따뜻하게 해주고

내가 아직 살아 있음을 알게 해줄 사람

내가 읽어 주는 시와 짧은 글들을 들어 줄 사람

내 숨결을 냄새 맡고, 내게 얘기해 줄 사람

내가 원하는 것은 함께 잠을 잘 사람

나를 두 팔로 껴안고 이불을 잡아당겨 줄 사람

등을 문질러 주고 얼굴에 입 맞춰 줄 사람

잘 자라는 인사와 잘 잤느냐는 인사를 나눌 사람

아침에 내 꿈에 대해 묻고

자신의 꿈에 대해 말해 줄 사람

내 이마를 만지고 내 다리를 휘감아 줄 사람

편안한 잠 끝에 나를 깨워 줄 사람

내가 워하는 것은 오직 사람

사의 찬미

요시프 이바노비치 원곡, 윤심덕 노래

광막한 황야를 달리는 인생아

너는 무엇을 찾으러 왔느냐

이래도 한 세상 저래도 한 세상

돈도 명예도 사란도 다 싫다

녹수 청산은 변함이 없건만

우리 인생은 나날이 변했다

이래도 한 세상 저래도 한 세상

돈도 명예도 사랑도 다 싫다

이래도 한 세상 저래도 한 세상

돈도 명예도 사랑도 다 싫다

#4. 타인 이해와 관계 개선(3 분 동안 들어주고 경험 나누기)(네 번째)

두 사람/이보나 호미엘레프스카 글.그림, 이지원 옮김/사계절

상대방의 말 중복하기: 천만 명의 마음을 울린 세상에서 가장 아름다운 이야기 /이옌 지음, 이은희 옮김/ 리베르

*3 분 동안 들어주고 경험 나누기

이 활동을 위해 참여하신 두 분씩 짝을짓고 번갈아 가며 하고 싶은 이야기를 3 분 동안 주고받게 한다. 그런 다음 서로 어떤 이야기를 했는지, 한 마디도 참견하지 않고 듣고만 있을 때의 기분과 반대로 계속 말할 때의 기분을 나누어 보자. 또한 타인과의 관계에 있어 대화를 위한 경청 및 표현이 얼마나 중요한지 이야기 해보도록 하자.

상대방의 말 중복하기

수출가공 공장을 운영하는 리 사장과 그의 아들은 대화할 때마다 말다툼을 한다. 그 날도 밤늦게 귀가한 그의 아들과 언쟁을 벌이는 중에 그의 아들이 아빠에게 말을 한다. 아빠 우리 이렇게 싸우다가는 문제가 해결될 리 없다고 하면서 방금 제가 무슨 말을 했는지 말해 보시라고 한다. 그러자 아빠는 “네가… 네가 그러 니깐…내가 너무 잘나서 널 무시한다고 했지.”라고 말하자 아들은 틀렸다고 하면서 ‘아버지가 유능해서 매우 존경스럽지만 한편으로는 아버지의 기대에 못 미칠까봐 두려워 정신적인 부담감이 커요!’라고 말했다고 한다. 리 사장은 다시 듣고 보니 틀린 구석이 없는 말인데 자신이 무엇 때문에 그렇게 흥분을 했을까 하고 생각했다. 그리하여 그날 밤 두 사람은 처음으로 두 시간 동안 싸우지 않고 대화를 나눌 수 있었다.

이처럼 만일 싸우려고 한다면 두 사람이 서로 거침없이 반격만 가하면 된다. 그러 나 문제를 해결하는 것이 목적이라면 진심으로 상대방의 생각을 이해하도록 한다. 상대방의

말을 중복하면 우선 두 사람 사이에 오해가 없다는 사실을 상대방 에게 전달할 수 있으며, 두 번째로는 반격을 가하거나 급하게 결론을 내리기 전에 상대방의 의견에 대해 생각할 시간을 벌 수 있다. 그러면 더 이상 싸움은 진행 되지 않고 서로 적극적인 대화를 통해 웃으며 해결방법을 찾을 수 있다.

#5 자아통합 증진 및 죽음 불안 감소(유언장 작성)(다섯 번째)

살아 있는 모든 것은/ 브라이언 멜로니 글, 로버트 잉펜 그림, 이명희 옮김/ 마루벌

유언/랜 앤더슨/ GBC 미주복음방송 인터넷 사이트에서 자료 인용

노년기의 가장 중요한 과업은 자아를 통합하는 것이다. 그러려면 시기 상 더 커질 수 밖에 없는 죽음에 대한 불안을 줄이는 것이 중요하다. 따라서 이번 회에는 죽음의 고통으로 받아들이기보다는 긍정적인 측면에서 맞이하고 받아들일 수 있도록 돕기 위한 목표로 진행한다.

*죽음 또는 장례에 대한 바람을 담아 유언장 쓰기

이미 죽은 사람은 말을 할 수 없지만, 아직 살아 있는 상태에서는 말을 할 수 있다. 이는 곧 자신의 욕구를 드러낼 수 있다는 뜻인데, 특히 죽음이라는 발달의 마지막 과업을 잘 마무리 짓기 위해서는 생전에 자신의 바람을 남겨 둘 필요가 있다고 생각한다.

유언장

1. 오늘 내가 이 세상을 떠난다면
2. 가족들에게 하고 싶은 말
3. 내가 가지고 있는 소유물과 부채에 관하여
4. 내가 하던 일에 관하여
5. 내 자신에 대하여

장례:

남아 있는 분들에게 하고 싶은 말

*위의 내용은 내가 죽은 다음에 효력이 발생한다.

20 년 월 일

성명: (인)

주소:

#6 자부심 고취 및 의사결정권 증진(나의 꿈 목록, 참여 소감 나누기(여섯 번째)

*죽기 전에 꼭 해볼 일들: 류시화 시집, 지금 알고 있는 걸 그때도 알았더라면/ 류시화 엮음/열림원

노년기이기 때문에 갖고 있는 여러 불안과 우울한 마음 등을 떨치는 대신 자부심 을 고취할 수 있도록 돕고, 아울러 그동안 자신감과 자아 존중감이 부족해 시도해 보지 못했던 일들을 스스로 결정한 후 용기를 키울 수 있는 시간으로 만든다.

1). 앞으로 시도해 볼 일들 정하기(나의 꿈 목록)

'모방 시 쓰기'처럼 시의 내용을 바탕으로 꼭 해보고 싶은 일들을 적어 보게 해도 좋고, 특별한 양식 없이 떠오르는 대로 정리해 보시게 해도 좋다.

2). 참여 소감 나누기

마지막 회이기 때문에 그동안 참여한 소감을 나누어 보자. 전반적인 소감은 물론 가장 기억에 남았던 자료나 활동, 가장 불편했던 점이나 도움이 되지 않았던 부분까지 솔직히 나눌 수 있다면 향후 프로그램 계획 시 큰 도움을 받을 수 있다.

죽기 전에 꼭 해볼 일들

데인 셔우드

혼자 갑자기 여행을 떠난다.

누군가에게 살아 있을 이유를 준다.

악어 입을 두 손으로 벌려 본다.

2 인용 자전거를 탄다.

인도 갠지스 강에서 목욕한다.

나무 한 그루를 심는다.

누군가의 발을 씻어 준다.

달빛 비치는 들판에서 벌거벗고 누워 있는다.

소가 송아지를 낳는 장면을 구경한다.

지하철에서 낯선 사람에게 미소를 보낸다.

특별한 이유 없이 한 사람에게 열 장의 엽서를 보낸다.

다른 사람이 이기게 해준다.

아무 날도 아닌데 아무 이유 없이 친구에게 꽃을 보낸다.

결혼식에서 축가를 부른다.

지금 알고 있는 걸 그때도 알았더라면/ 류시화 엮음/ 열림원

나의 꿈 목록:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

BIBLIOGRAPHY

1. 외국 서적

Bromiey, K.D. *landuage arts: Exploring connective*. Boston: Allyn& Bacon, 1992.

Doll, B.& Doll, C. *Bibliotherapy with young people*: Librarians and mental health professionals working together. Englewood, Colorado: Libraries Unlimited, 1997.

Grindler, M. C. Straton, B. D. & McKenna, M. C. *The right book, the right time*: Helping children cope. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon, 1997. Hart, M. F. Bibliotherapy and Judaica children's librarian, 1988.

Huck, C. S. *Childern's literature in the elementary school*. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1993.

Hynes, A. M.& Hynes-Berry, M. *Biblio/poetry therapy-the interactive process*: A handbook. St. Cloud, MN: North Star Press of St. Cloud, 1994 Jones, E. H. *Bibliotherapy for bereaved children*: Healing reading. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Pub, 2001.

Jeffrey M. Brandsma. *Forgiveness: A Dynamic Theological and Thera peuti Analysis* Pastoral Psychology 31, no.1(Fall 1982).

Johnson ,Ben Campbelle. *Speaking of God*: Evangelism as Initial. Louisville. Kentucky: Westminster/Knox Press, 1991.

Pingleton, J.P. "*The Role and Function of Forgiveness in The Psycho therapeutic Process*," Journal of Psychology and Theology, 17, 1989.

Henry Matthew. Matthew Henry commentary, in The BibleWorks7.0.

Moody, M.T. & Limper, H. K. *Bibliotherapy: Methods and materials.* Chicago: Illinois: American Library Association, 1971.

Ramsay J. Nancy. *Pastoral Diagnosts*, Minneapolis: Augsburg Fortress Publishers, 1998.

Pamela, Cooper-White. The Cry of Tamar: *Vioence Against Women and the Church's Response*.

Pannenberg*, Systematic Theology,* 2.

Pruyser W. Paul. *Aging: Doward, Upward or Forward?* Pastoral Paychology.

Riordan, R. J. & Wilson, I. S. Bibliotherapy: *Does it work? Journal of Counseling and Development*, 67, 1989.

Coles Robert. The call of story: *Teaching and the moral imagination*. Boston: Houghton Mifflin, 1989.

Greenleaf K. Robert. *Servant Leadership*, New York: Paulistb Press, 1977.

Rosen, G. M. *Self-help treatment books and the commercialization of psychotherapy*, 1987.

Schlichter, C. L., & Burke, M. *Using books to nurture the social and emotional development of gifted students.* Roopre Review, 16,(1994), 280-283.

Stephen J. Duffy, "*Our Hearts of Darkness: Original Sin Revisited.*"The ological Studies 49, 1988. ; Christian Duquoc, "*New Appro aches to Original Sin.*" Cross Currents 28, no. 2, 1978.

Peance S. Stephen. *Flesh of Insight*, Needham Heights MA: Allyn &Bacon, 1996.

Walker Wilston. *The History of Chriistian Doctrine*, London: The Banner of Truth Trust, 1937.

2. 번역 서적

Arendt, Hannah. *전체주의의 기원.* 이진우 외 1 인 역. 경기도: 한길사, 2006.

Aristoteles. *니코마코스 윤리학.* 천병희 역. 경기도: 도서출판숲, 2013.

Baltasar, Gracisn. *사람을 얻는 지혜*, 임정재 역. 서울: 타커스, 2016.

Blackaby, Henry. *영적 리더십.* 윤종석 역. 서울: 두란노, 2002.

Bonhoeffer, Dietrich. *신도의 공동생활.* 정지련, 손규태 역. 서울: 대한기독교서회, 2016.

Bruce F. F. *바울.* 박문재 역. 경기도: 크리스찬다이제스트, 1992.

Cloud, Henry. *변화와 치유.* 양은순, 오부언 역. 서울: HOME, 2001.

David D. Burns. *관계 수업.* 차익종 역. 서울: 흐름출판, 2015.

Fromm, Erich. *건전한 사회.* 김병익 역. 서울: 범우사, 1999.

Grun, Anselm. *황혼의 미학.* 윤선아 역. 서울: 분도출판사, 2009.

Halley H. H. *최신 성서 핸드백.* 박양조 역. 서울: 기독교문사, 2005.

Hwang, Andy. *정체성의 돌봄.* 이성미 역. 경기도: 드림북, 2019.

Inrig, Gary. *용서.* 김진선 역. 서울: 디모데, 2009.

Jay Earley. *IFS 를 통한 분노 치유하기.* 이진선, 이혜옥 공역. 서울: 학지사, 2014.

John, Bevere. *존 비비어의 관계.* 우수명 역. 서울: 도서출판 NCD, 2004.

__________. *두려움.* 임종원 역. 서울: 미션월드, 2003.

Josept, Gold. *비블리오테라피.* 이종인 역. 서울: 북키앙, 2002.

Joseph, O' Conner. *두려움 극복을 위한 NLD 전략.* 설기문, 오규명 역. 서울: 학지사, 2007.

John, Piper. *믿음으로 사는 즐거움.* 차성구역. 서울: 도서출판 좋은씨앗, 2008.

Sanders J. Oswald. *영적성숙.* 고신석 역. 서울: 프리셉선교회, 2008.

__________. *영적지도력.* 이동원 역. 서울: 요단, 1982.

Kelly, Mcgonigal. *스트레스의 힘.* 신예경 역. 서울: 21 세기북스, 2015.

Larry, Crabbs, Dan, Allender. *상담과 치유공동체.* 정동섭 역. 서울: 요단, 2001.

Lars, Svendsen. *외로움의 철학.* 이세진 역. 서울: 청미, 2019.

Linda, Spence. *내 인생의 자서전쓰는법.* 황지현 역. 서울: 고즈윈, 2008.

Llse, Sand. *센서티브.* 김유미 역. 경기도: 다산지식하우스, 2017.

Martha C. Nussbaum. *교만의 요새.* 박선아 역. 서울: 민음사, 2022

May G. Gerard. *영성지도와 상담.* 노종문 역. 서울: Ivp, 2006.

Macqueron, Gerard. *고독의 심리학.* 정기현 역. 서울: 뮤진트리, 2010.

McAdams P. Dan. *이야기 심리학.* 양유성, 이우금 공역. 서울: 학지사, 2015.

McAdams A. David. *상한 감정의 치유.* 송헌복 역. 서울: 두란노, 1986.

McGtat, Alister. *삶을 위한 신학.* 안종희 역. 서울: Ivp, 2014.

Neumann, Elisabeth Noelle. *침묵의 나선.* 김경숙 역. 서울: 사이, 2016.

Niebuhr H. R. *그리스도와 문화.* 김재준 역. 서울: 대한기독교서회, 1958.

Nouwen J. M. Henri. *탕자의 귀향.* 김항안 역. 서울: 글로리아, 2000.

___________. *두려움에서 사랑으.* 윤종석 역. 서울: 두란노, 2011.

___________. *불안의 시대를 사는 법.* 윤종석 역. 서울: 예수의 길, 2020.

___________. *분별력.* 이은진 역. 서울: 포이에마, 2016.

Nouwen J.M. Henri, Walter J Gaffeny. *노인의 영광은 백발.* 최종수 역. 서울: 한국기독교연구소, 2001.

Paul, Bloom. *공감의 배신,* 이은진 역. 서울: 시공사, 2019.

Peck, Morgan Scott. *아직도 가야할 길.* 최미양 역. 서울: 율리시스, 2011.

Packer I. James. *아름다운 노년.* 윤종석 역. 서울: 디모데, 2016.

Perterson H. Eugene. *목회자의 소명.* 양혜원 역. 서울: 포이에마, 2012.

Ricceur, Paul. *타자로서 자기자신.* 김웅권 역. 서울: 동문선, 2006.

Ripley, Amanda. *극한 갈등*. 김동규 역. 서울: 세종서적, 2022.

Rolly, May. *자아를 잃어버린 현대인.* 백상창 역. 서울: 문예출판사, 1974.

Roman, Krznaric. *공감하는 능력.* 김병화 역. 서울: 더퀘스트, 2014.

Rosenberg B. Marshall. *비폭력대화.* 캐서린 한 역. 서울: 한국 NVC 센터, 2017.

Sheila, Mcnamee. *심리치료와 사회구성주의.* 김유숙 외 1 인 역. 서울: 학지사, 2004.

Smith James Brayan. *선하고 아름다운 삶.* 전병철 역. 서울: 생명의말씀사, 2010.

Stanley, Andy. *성품은 말보다 더 크게 말한다*. 윤종석 역. 서울: 디모데, 2005.

Son, Angella. *기쁨의영성.* 서울: 예영커뮤니케이션, 2015.

Storr, Anthony. *고독의 위로.* 이순영 역. 서울: 책읽는수요일, 2011.

Thomas G. Long. *고통과 씨름하다.* 장혜영 역. 서울: 새물결플러스, 2014.

Tillich, Paul. *인간이해와 기독교상담신학.* 임경수 역. 서울: 학지사, 2018.

Tournier, Paul. *고독.* 윤경남 역. 서울: Ivp, 1998.

___________. *인생의 네 계절.* 한준석 역. 서울: 종로서적, 1981.

Tremper, Longman III. *어떻게 창세기를 읽을 것인가?* 전의우 역. 서울: Ivp, 2006.

William, Glasser. *긍정적 중독.* 김연자 역. 서울: 한국 심리 상담 연구소, 2008.

William, Sanford Lasor, David, Allan Habbard, Frederic, William Bush.*구약개관.* 박철현 역. 경기도: 크리스찬다이제스트, 2009.

미키 기요시. *고독에 대하여.* 이윤경 역. 서울: B612 북스, 2020.

시모다이라 구마코. *긍정적인 사람의 힘.* 전경아 역. 서울: 토네이도, 2014.

3. 국내 서적

강준민. *관계의 법칙*. 서울: 두란노, 2005.

구종회, 김준경, 방영숙. *노인심리상담학*. 서울: 도서출판한수, 2016.

김동길. *나이듦이 고맙다*. 서울: 두란노, 2015.

김번영. *이야기치료의 원리와 실제*. 서울: 학지사, 2015.

______. *성경 이야기와 이야기 치료*. 서울: 솔로몬, 2014.

김정운. *가끔은 격하게 외로워야 한다*. 서울: 21 세기북스, 2015.

김영동. *교회를 살리는 선교학*. 서울: 장로회신학대학교출판부, 2003.

김윤나.*비울수록 사람을 더 채우는 말그릇*. 서울: 카시오피아, 2017.

노년교육연구회. *은퇴수업*. 서울: 학지사, 2012.

목회와 신학. 통권 280, *노인목회*. 서울: 두란노, 2012.

목회 메뉴얼. *상담목회*. 서울: 한국장로교출판사, 2014.

박선웅. *정체성의 심리학*. 서울: 21 세기북스, 2020.

이기주. *말의 품격*. 서울: 황소북스, 2017.

이경영. *말씀묵상기도*. 서울: 스텝스톤, 2010.

이근후. *나는 죽을 때까지 재미 있게 살고 싶다*. 서울: 겔리온, 2013.

이관직. *성경으로 불안 극복하기*. 서울: 두란노, 2017.

오성춘. *영성과 목회*. 서울: 장로회신학대학교출판부, 1989.

오창호. *사회심리와 인간소외.* 서울: 푸른사상, 2005.

임성관*. 노인을 위한 독서치료 1.* 서울: 시간의 물레, 2012.

______. *노인을 위한 독서치료 2.* 서울: 시간의 물레, 2017.

임경수*. 폴 틸리히의 인간이해와 기독교상담신학.* 서울: 학지사, 2018.

임경선. *태도에 대하여.* 서울: 한겨레 출판, 2015.

윤홍균. *자존감 수업.* 서울: 심플라이플, 2016.

양광모. *따뜻하고 쿨한 공감의 기술.* 서울: 북큐스, 2011.

양유성. *이야기 치료*, 서울: 학지사, 2004.

전경갑. *인간 소외의 성찰.* 서울: 푸른사상, 2019.

정병태. *내 인생을 변화시키는 소통의 기술.* 경기도: 도서출판 넥스웍, 2014.

정석환. *목회 상담학 연구.* 경기도: 한국학술정보(주), 2002.

정옥분. *발달심리학 전생애 인간발달.* 서울: 학지사, 2004.

조병호 *통성경 갈라잡이.* 서울: 통독원, 2020.

조용기. *4 차원의 영성*, 서울: 교회성장연구소, 2004.

정지우. *분노 사회.* 서울: 이경, 2014.

정태기*. 위기와 상담.* 서울: 상담과 치유, 1998.

최성재, 장인협. *고령사회의 노인 복지학.* 서울: 서울대학교출판문화원, 2010.

4. 학위 논문

조은주, 장혜란. 독서치료 프로그램이 노인 스트레스 감소애 미치는 효과 연구. 상명대학교 대학원 박사학위 논문, 2010.

5. 학술지

강수균. 고령화 사회에 있어서 노인의 삶의 질에 관한 연구. 동서정신과학 3(1), 한국 동서정신과학회, 2000,

임아영 외. 자기결정적 고독과 성격 및 심리적 건강의 관계, 한국심리학 회지, vol 31, 2012.